

**TINGKAT USAHA MENGATASI KEJENUHAN LATIHAN PADA ATLET
ATLETIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO) DAN ATLET PUSAT
PEMBINAAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) DAERAH
ISTIMEWA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh

**Muhamad Bambang Hermanto
NIM. 12602241001**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2016

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan Latihan Pada Atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) Dan Atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Muhamad Bambang Hermanto NIM 12602241001 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2016

Dosen Pembimbing



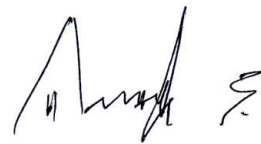
Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.
NIP. 19621026 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2016
Yang menyatakan,




Muhamad Bambang Hermanto
NIM. 12602241001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan Latihan Pada Atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) Dan Atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Muhamad Bambang Hermanto, NIM 12602241001 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 29 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ria Lumintuarso, M.Si	Ketua/Pembimbing Utama		20/2016 7
Awan Hariono, M.Or	Sekretaris/Anggota II		20/2016 7
Cukup Pahalawidi, M.Or	Anggota III		9/7
Drs. Agung Nugroho AM, M.Si	Anggota IV		20/2016 7

Yogyakarta, Juli 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Shalatku, ibadahku, hidup dan matiku hanya milik Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa.
2. Berdoa, berikhtiar, tabah dan sabar akan selalu kutanamkan dalam diriku.
3. Jangan malu untuk berusaha tapi malulah ketika kita tidak bisa melakukan sesuatu yang berarti untuk hidup kita.
4. Allah tidak memberi apa yang kita inginkan melainkan Allah maha tahu dan memberi apa yang kita butuhkan.
5. Jadilah dirimu sendiri dan hargailah apa yang kamu punya.

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur tiada terhingga saya ucapkan Alhamdulillahirobbl'alamin kepada Allah SWT. Karena dengan ridho dari-NYA akhirnya saya dapat menyelesaikan sebuah karya yang kecil ini yang saya persembahkan untuk orang-orang yang saya sayangi.

1. Kedua orang tuaku, bapak Suparno dan ibu Siti Fatonah yang selalu memberikan contoh yang terbaik bagiku, selalu memberikan nasihat, motivasi, doa, kasih sayang, dan segalanya demi masa depanku. Dan adik tercintaku, Imam Cahyono yang bisa aku handalkan ketika berada dirumah dan bisa aku ajak bermain selalu.
2. Nenekku Salem yang sudah merawat dan membimbingku dari kecil sampai bisa jadi seperti sekarang ini.
3. Siti Nurjanah yang selalu setia menemaniku dalam keadaan senang maupun sedih, selalu memberikan doa, dukungan, motivasi, inspirasi serta kasih sayang yang tulus.
4. Teman-teman kerja di Manajemen Lapangan Tenis yang selalu memberi contoh bagaimana bekerja yang baik dan bermanfaat bagi orang lain. Terimakasih untuk bapak Hari Yuliarta, mas Sunaryo, pak Rismati, dan ibu Lilis Sugiarti
5. Teman-temanku PKO-A dan PKO-B yang belajar bersama dari awal sampai lulus, teman-teman saat di Wismor Olahraga, dan teman-teman UKM Panahan, UKM Atletik dan UKM Tenis Lapangan. Thank's sobat.

**TINGKAT USAHA MENGATASI KEJENUHAN LATIHAN PADA ATLET
ATLETIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO) DAN ATLET PUSAT
PEMBINAAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) DAERAH
ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh:
Muhamad Bambang Hermanto
NIM. 12602241001

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi yang digunakan atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta. Kelas khusus olahraga yang dijadikan subyek penelitian yaitu SMP N 2 Tempel, SMP N 2 Galur, SMP N 13 Yogyakarta, SMP N 1 Playen, SMA N 1 Sewon, dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta. Keseluruhan subyek penelitian berjumlah 75 atlet. Pengambilan anggota sampel dari populasinya dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata (tingkatan) yang ada dalam populasi tersebut. Cara ini dilakukan jika anggota populasi dianggap homogen (memiliki karakter yang sama/hampir sama). Sehingga penelitian ini dinamakan *simple random sampling*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase usaha sebesar 78, 98%. (2) Ditinjau dari faktor intrinsik dan ekstrinsik tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan kontribusi sedang dari faktor intrinsik dengan persentase sebesar 44, 27% dan kontribusi rendah dari faktor ekstrinsik dengan persentase sebesar 34,71%.

Kata kunci: *usaha, kejenuhan, latihan atletik, atlet KKO, atlet PPLP*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi dengan judul “Tingkat Usaha Dalam Mengatasi Kejenuhan Latihan Pada Atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) Dan Atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan baik dan lancar.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Ibu CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd.,M.Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menyetujui judul skripsi ini dan memberikan izin dalam pengambilan pelaksanaan penelitian.
4. Bapak Dr. Ria Lumintuarso, M.Si., selaku pembimbing tugas akhir skripsi yang telah memberi bimbingan, nasehat, saran, dan masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak Cukup Pahalawidi, M.Or., selaku dosen kecabangan atletik yang telah memberikan dan mencurahkan ilmunya sehingga bisa menjadi bekal dalam menghadapi dunia kerja
6. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasehatnya selama proses belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.

7. Bapak Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si., dan ibu Nur Indah Pagastuti, M.Or., yang telah membantu dalam uji instrumen penelitian yang digunakan peneliti.
8. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmunya sebagai bekal saya untuk terjun ke dunia kerja.
9. Guru olahraga di SMA N 1 Sewon, SMP N 2 Tempel, SMP N 1 Playen, SMP N 2 Galur, SMP N 13 Yogyakarta, dan pelatih atletik di PPLP Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah membantu penelitian ini, sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
10. Seluruh atlet atletik di SMA N 1 Sewon, SMP N 2 Tempel, SMP N 1 Playen, SMP N 2 Galur, SMP N 13 Yogyakarta, dan atlet atletik PPLP Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah menjadi obyek penelitian dari peneliti.
11. Dian Saputri, Tiana Wanda A, Dino Rekli C, Waryudi, Novian Wikas, Muklis Taufik S, Nico, Dani, Khomar sebagai sahabat-sahabat penulis yang saling memberikan dukungan dan motivasinya selama ini.
12. Keluarga besar UKM Atletik UNY, serta pelatih atletik di seluruh Indonesia yang sudah memberikan motivasi dan dukungannya selama ini.
13. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu dalam memberikan saran dan kritik serta bantuan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan menjadi suatu karya yang bermanfaat.

Yogyakarta, Juni 2016



Muhamad Bambang Hermanto

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Pengertian Kejenuhan	9
a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan.....	11
b. Mengatasi Kejenuhan dalam Latihan.....	12
2. Latihan	16
3. Prestasi	17
a. Definisi Prestasi	17

b. Prinsip-Prinsip Latihan	19
4. Olahraga Atletik	22
a. Sejarah Ringkas Atletik	23
b. Ruang Lingkup Atletik	25
c. Penjelasan Nomor-Nomor Atletik	26
5. Pengertian Atlet KKO dan Atlet PPLP daerah istimewa	29
a. Pengertian Atlet KKO (Kelas Khusus Olahraga)	29
b. Pengertian Atlet PPLP (Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar) Daerah Istimewa Yogyakarta	30
B. Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Berfikir.....	32
D. Pertanyaan Penelitian.....	33
BAB III. METODE PENELITIAN.....	34
A. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian	34
B. Desain Penelitian	34
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	37
1. Instrumen Penelitian	37
2. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Uji Coba Instrumen	42
1. Uji Validitas.....	42
2. Uji Reliabilitas	43
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Uji Coba.....	46
1. Validitas	46
2. Reliabilitas.....	47
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	47
C. Pembahasan	58
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	61
C. Keterbatasan Penelitian.....	62
D. Saran	63

DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Rincian Subyek Penelitian	36
Table 2 Kisi-Kisi Angket Penelitian.....	40
Tabel 3 Tingkatan Kategori	45
Tabel 4 Kisi-Kisi Instrumen Penetian.....	47
Tabel 5 Persentase Tingkat Usaha Dalam Mengatasi Kejenuhan Atlet.....	48
Tabel 6 Persentase Tingkat Usaha Dalam Mengatsi Kejenuhan Ditinjau dari Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik	49
Tabel 7 Persentase Tekad Serta Kekuatan Dalam Diri Sendiri	50
Tabel 8 Persentase Kesadaran Pentingnya Latihan.....	51
Tabel 9 Persentase Kedisiplinan Atlet	52
Tabel 10 Persentase Psikis atau Mental Atlet	52
Tabel 11 Rangkuman Persentase Kontribusi Masing-Masing Indikator Dalam Faktor Intrinsik	53
Tabel 12 Persentase Variasi Dalam Latihan	54
Tabel 13 Persentase Komunikasi	55
Tabel 14 Persentase Sarana dan Prasarana	55
Tabel 15 Persentase Hadiah/ <i>Reward</i>	56
Tabel 16 Persentase Perencanaan Latihan (Prinsip Individu).....	56
Tabel 17 Rangkuman Persentase Kontribusi Masing-Masing Indikator Dalam Faktor Ekstrinsik	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Nomor Jalan Cepat.....	26
Gambar 2 Contoh Nomor Lari.....	27
Gambar 3 Contoh Nomor Lompat Jauh.....	27
Gambar 4 Contoh Nomor Lompat Tinggi	27
Gambar 5 Contoh Nomor Lempar Cakram	28
Gambar 6 Diagram Batang Tingkat Usaha Dalam Mengatasi Kejenuhan Latihan Pada Atlet Atletik dari Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik	49
Gambar 7 Diagram Batang Persentase Kontribusi Masing- Masing Indikator Faktor Intrinsik	53
Gambar 8 Diagram Batang Persentase Kontribusi Masing- Masing Indikator Faktor Ekstrinsik.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pengantar Validasi I	68
Lampiran 2. Surat Pengantar ValidasiII.....	70
Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Untuk Kepala Sekolah.....	72
Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Untuk Gubernur DIY.....	73
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta.....	74
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian dari Pemerintah Kabupaten Gunungkidul	75
Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian dari Pemerintah Kabupaten Bantul	76
Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian dari Pemerintah Kabupaten Sleman.....	77
Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian dari Pemerintah Kota Yogyakarta	81
Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian dari Pemerintah Kabupaten Kulonprogo	82
Lampiran 11. Angket Penelitian	83
Lampiran 12. Rangkuman Persentase Tingkat Usaha Dalam Mengatsi Kejenuhan Latihan	86
Lampiran 13. Tabel Validitas dan Reliabilitas.....	87
Lampiran 14. Tabel <i>Product Moment</i>	89
Lampiran 15. Indikator Tekad Serta Kekuatan Dalam Diri Sendiri.....	90

Lampiran 16. Indikator Kesadaran Pentingnya Latihan.....	93
Lampiran 17. Indikator Kedisiplinan Atlet	97
Lampiran 18. Indikator Psikis/ Mental Atlet.....	101
Lampiran 19. Indikator Variasi Dalam Latihan	105
Lampiran 20. Indikator Komunikasi Dalam Latihan	108
Lampiran 21. Indikator Sarana dan Prasarana	111
Lampiran 22. Indikator Hadiah atau <i>Reward</i>	114
Lampiran 23. Indikator Perencanaan Latihan Berdasarkan Individu Atas Kemampuan.....	117
Lampiran 24. Dokumentasi Penelitian.....	120

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bagian dari peningkatan kualitas manusia adalah pembinaan dan pengembangan olahraga, dimana kualitas olahraga yang diarahkan pada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta ditujukan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi. Latihan merupakan rutinitas kegiatan yang dilakukan setiap hari bagi seorang olahragawan. Menu latihannya yaitu ditujukan pada pengembangan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Komarudin (2013: 1) menjelaskan “untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik”.

Eddy Purnomo (2007: 1) menjelaskan “atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri atas gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar”. IAAF (2000: 7) menjelaskan “atletik berisikan kegiatan sederhana seperti lari, lompat dan lempar. Kemampuan-kemampuan ini adalah kunci dari berbagai ragam dan pada waktu yang sama gerakan-gerakan ini menjadi basis/dasar dari banyak olahraga yang lain”. Cabang olahraga atletik adalah induk dari sebagian besar cabang olahraga, dimana gerakan-gerakan yang ada di dalam atletik seperti: lari, loncat, lompat, dan lempar, sebagian besar ada pada olahraga lainnya, sehingga tidak heran pemerintah menetapkan cabang olahraga atletik sebagai

pembahasan di dalam mata pelajaran di bidang studi-studi sekolah dari sekolah dasar sampai sekolah menengah atas. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan sebagainya.

Atletik merupakan cabang olahraga yang di dalamnya memiliki banyak nomor, sehingga atlet cabang atletik bebas memilih nomor yang mereka pilih sesuai dengan kemampuan dirinya. Meskipun atlet dapat memilih nomor yang sesuai dengan kemampuannya tapi tidak menutup kemungkinan atlet cabang atletik dapat merasakan perasaan bosan atau jenuh dengan olahraga atletik, karena rutinitas yang dilakukan setiap harinya. IAAF (2000: 13) menjelaskan bahwa “dalam atletik kegagalan adalah jelas nyata. Perlombaan atletik tidak ada kegembiraan, karena dalam kebanyakan hal pemenangnya telah diketahui sebelumnya”. Hal ini semakin mendukung bahwa atletik merupakan cabang olahraga yang membosankan serta di dalam cabang atletik bentuk latihan dasarnya relatif monoton dan kurang variasi, teknik dasar atletik yang terkesan tidak aplikatif, dan atletik merupakan olahraga individu yang tidak sama dengan olahraga-olahraga beregu atau tim yang bentuk latihannya banyak variasi dan permainan.

Rasa jenuh atau bosan yang muncul dari rutinitas dan keadaan bisa datang dan menghampiri siapa saja dari tingkat pemula sampai pada tingkat senior. Untuk menjadi atlet yang berprestasi khususnya pada cabang olahraga atletik tidaklah mudah. Banyak hal-hal yang memang harus dikorbankan,

misalnya: materi dan waktu. Sehingga atlet memang harus berusaha sekuat tenaga untuk menjadi atlet yang berprestasi dan usaha ini biasanya memakan waktu yang cukup lama.

Pada awal belajar atletik akan diajarkan gerakan-gerakan dasar, seperti: jalan, lari, lompat, dan lempar yang kesemua gerakan tersebut merupakan gerakan dasar yang diarahkan pada gerak multilateral. Hal ini juga dijelaskan pada IAAF (2000: 5) yaitu “bidang atletik adalah pertama-tama semua ide/pemikiran yang memotifasi para remaja untuk berlari, melompat, dan melempar”. Pada setiap latihan akan diajarkan gerakan dasar tersebut, sehingga tidak menutup kemungkinan akan adanya rasa bosan atau jenuh. Padahal untuk belajar atletik harus dimulai dari gerakan multilateral yang akan memperkuat otot-otot di seluruh bagian tubuh, sehingga harus dilakukan dengan sabar dan tidak mudah putus asa. Latihan yang seperti ini dapat membuat anak cepat bosan dan memilih untuk keluar dan menghentikan latihannya. Rasa bosan biasanya mulai muncul ketika anak tetap saja tidak ada kemajuan dalam prestasi, tidak pernah mendapat kemenangan dalam setiap kejuaraan yang diikuti maupun atlet-atlet senior yang telah mencapai puncaknya.

Tidak sedikit atlet yang telah mencapai puncak prestasi dimana masa-masa remaja dulu hanya diisi dengan latihan, kemudian mulai kehilangan tujuan latihan dan akhirnya jenuh. Gejala-gejala yang timbul biasanya atlet-atlet tidak melakukan latihan dengan baik, tidak konsentrasi dan bergurau dalam latihan. Gejala seperti itu biasanya muncul pada saat latihan, untuk

mengurangi kebosanannya atlet atletik akan lebih senang bergurau dengan rekan sesama atlet dibandingkan dengan latihan. Intruksi dari pelatih mulai tidak dilaksanakan dengan baik oleh atlet atletik dan kedisiplinan atlet atletik pada saat latihan semakin hari semakin berkurang, itu merupakan sebagian gejala yang timbul karena faktor kejenuhan. Tingkat kejenuhan pada atlet atletik biasanya dikarenakan program latihan yang kurang menarik dan bervariasi. Sehingga rutinitas yang dilakukan kurang ada daya tariknya. Hal ini juga diperkuat dari IAAF (2000: 5) bahwa “atlet atletik dapat menyerahkan dirinya untuk berlatih suatu gerakan yang sama selama berjam-jam, berkonsentrasi yang kuat dalam permainan ini, yang bagi non-atlet mungkin tidak bisa dimengerti”. Hal ini semakin memicu para atlet untuk kemudian bosan karena berlatih gerakan yang sama terus dan akhirnya non-aktif, ada juga yang tetap latihan tetapi mulai tidak rutin. Selain itu tidak jarang juga atlet yang masih tingkat pemula maupun tingkat spesialisasi sudah merasakan kebosanan. Hal ini dikarenakan latihan sudah menjadi rutinitas melakukan teknik gerak yang begitu saja selama bertahun-tahun.

Sebagai seorang pelatih tantangan terbesar yang akan dihadapi adalah menemukan cara terbaik untuk mengembangkan potensi para atlet atletik kita di Indonesia. Bompas (1994), menyatakan bahwa segala keberhasilan yang dicapai sangat tergantung dari kualitas serta keakraban hubungan antara pelatih dengan atletnya, dimana peranan pengetahuan harus diperankan oleh pelatih itu sendiri, pentingnya seorang pelatih dalam mengetahui lebih banyak cara atau metode yang dapat digunakan terhadap atlet .

Herman Subardjah (2002: 02) menjelaskan “dalam kegiatan olahraga, interaksi yang terjadi diantara atlet, antara atlet dengan pelatihnya, dan atlet dengan anggota tim lainnya menimbulkan dampak psikologis tertentu”. Pelatih yang memiliki pengetahuan dan wawasan yang luas dapat menggunakan cara dan metode yang dapat memaksimalkan program tanpa adanya keraguan akan timbulnya kejenuhan atau ketidak cocokan dalam program yang diberikan, perencanaan yang baik dan jelasnya arah tujuan dari pada latihan yang dituju, akan memaksimalkan hasil dari program yang akan diberikan. Hal ini juga akan memberikan motivasi dan arah yang jelas kepada atlet atletik.

Olahraga atletik adalah salah satu olahraga yang berat karena olahraga ini membutuhkan komitmen yang sangat tinggi, disiplin, dan rutinitas yang sangat membosankan. Persiapan di usia dini adalah persiapan yang sangat penting bagi atlet atletik, yang akan menentukan arah dari pada atlet atletik. Bibit yang dimiliki di Indonesia ini sangat banyak. Kendala yang dihadapi adalah kurangnya peran bagaimana menarik perhatian bibit-bibit muda dan memupuknya dengan baik agar anak-anak tertarik untuk berkecimpung dalam dunia atletik.

Memupuk rasa menyukai olahraga ini membutuhkan pemikiran yang tidak henti-henti. Bagian penting yang harus diperhatikan adalah, bagaimana caranya membuat olahraga yang monoton ini menjadi sesuatu yang menyenangkan. Banyak bibit-bibit atlet atletik yang padam ditengah jalan menjadi kendala utama bagi kemajuan dunia atletik Indonesia. Tingkat kejenuhan yang tinggi adalah alasan utama hilangnya minat terhadap olahraga

ini dikalangan para atlet. Sehingga diperlukan suatu upaya dan usaha untuk menjadikan olahraga atletik ini menjadi olahraga yang menyenangkan dan digeluti banyak orang. KBBI: 3 menjelaskan bahwa “usaha adalah kegiatan dengan mengerahkan tenaga, pikiran, atau badan untuk mencapai suatu maksud; pekerjaan (perbuatan, prakarsa, ikhtiar, daya upaya) untuk mencapai sesuatu”. Indra Herlambang juga menjelaskan dengan rinci bahwa “usaha yaitu suatu ide atau gagasan yang diaktualisasikan menjadi suatu kegiatan yang direncanakan dan diterapkan”. Bertolak dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa untuk memajukan dan menjadikan olahraga atletik ini menjadi olahraga yang tidak menjenuhkan dan membosankan, melainkan suatu olahraga induk yang disenangi banyak orang memerlukan suatu usaha yang keras dan tekad yang ulet.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian yang berjudul: “Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan Latihan Pada Atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) Dan Atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi oleh peneliti yaitu:

1. Atlet atletik cenderung tidak melakukan latihan atletik dengan baik, tidak konsentrasi dan bergurau.

2. Intruksi dari pelatih tidak dilaksanakan dengan baik oleh para atlet atletik.
3. Program latihan yang diberikan monoton dan kurang bervariasi.
4. Kedisiplinan para atlet atletik pada saat latihan kurang.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih fokus pada bahasan yang diteliti, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu: “Bagaimanakah tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta”?.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian skripsi ini adalah untuk mengetahui tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi peneliti apabila peneliti menjadi seorang pelatih atau sebagai orang yang ahli dalam bidang olahraga atletik.
2. Bagi para pelatih, untuk menambah pengetahuan bahwa untuk meningkatkan prestasi atletik tidak hanya keterampilannya atau kemampuan fisiknya saja tetapi komunikasi merupakan salah satu hal yang penting agar pelatih mengetahui situasi dan kondisi atlet atletik.
3. Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagaimana caranya membuat olahraga atletik yang monoton ini menjadi olahraga disukai dan digemari banyak orang.
4. Untuk atlet atletik agar dapat menambah pengetahuan sehingga dapat dijadikan bahan perbandingan untuk kemajuan dan perkembangannya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori Penelitian

1. Pengertian jenuh/ kejenuhan

Berdasarkan kamus bahasa Indonesia (1990) “jenuh” diartikan dengan “bosan”, jemu, atau suatu keadaan dimana ada perasaan bosan atau jemu dengan situasi atau kondisi tertentu”. Menurut Monty P. Satiadarma (2000: 261), “kejenuhan adalah suatu kondisi psikologis yang dialami seseorang akibat stres disertai kegagalan meraih harapan yang berlangsung berulang-ulang atau dalam jangka waktu relatif panjang sehingga menimbulkan kecenderungan menarik diri secara psikologis, emosional dan kerap kali secara fisik dari kegiatan tertentu yang selama ini menjadi tumpuan harapannya”. Pines & Aronson (Silvar, 2001) yang menjelaskan *“Burnout may be defined as a state of physical, emotional and mental exhaustion that results from ong-term involvement with people in situations that are emotionally demanding”*. Kejenuhan didefinisikan sebagai kelelahan fisik, emosi dan mental yang terjadi dalam waktu yang panjang atas keterlibatan dengan orang-orang dalam berbagai situasi emosional yang menegangkan. Menurut Maslach, C. (dalam Singgih D. Gunarsa, 2004: 122) mendefinisikan kejenuhan, “hilangnya perhatian terhadap orang lain, kehilangan perasaan positif, simpati serta respek, dan ditandai oleh munculnya ciri-ciri kejenuhan emosi. Berdasarkan pendapat para ahli psikologi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa jenuh adalah

implementasi dari suatu kebosanan terhadap situasi atau kondisi terhadap suatu hal.

Rasa jenuh seringkali dialami hampir semua orang setiap hari, dari pelajar, kuliah, pengangguran atau pekerja. Rasa jenuh ini timbul akibat adanya suatu kondisi yang abnormal atau tidak sesuai dengan keinginan sendiri sehingga sangat malas untuk beraktifitas. Kehadiran jenuh, adalah efek samping yang tidak bisa dielakkan. Rata-rata setiap orang pernah mengalaminya. Hanya prosentasi titik kejenuhannya yang berbeda, tergantung dari seberapa besar kondisi realitas seseorang menyikapi suatu keadaan. Kepekaan seseorang akan perasaan jenuh, juga tergantung dari kepekaan seseorang tersebut merespon suatu situasi. Semakin cepat dan besar respon yang ditunjukkan, semakin besar pula serangan jenuh menderanya.

Menurut Sudibyo Setyobroto (2002: 11) interaksi antara pembina atau pelatih dengan atlet-atlet yang dibina merupakan hal yang sangat penting. Segala bentuk perlakuan harus dilakukan dengan penuh kesadaran, terarah pada tujuan atau sasaran tertentu. Perlakuan pelatih atau pembina dapat menimbulkan dampak-dampak psikologis tertentu, misalnya: rasa segan, meningkatkan semangat berlatih, rasa bangga atas prestasi yang dicapai, kesediaan untuk berkorban, tidak gentar menghadapi pertandingan, dan sebagainya.

a. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejenuhan

Rasa bosan atau jenuh adalah salah satu kendala yang dialami oleh hampir semua orang yang berlatih, khususnya latihan atletik. Rasa jenuh dalam latihan atletik dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu kurangnya variasi pada program latihan dan bentuk latihannya yang cenderung monoton, sehingga menyebabkan serangan jenuh seringkali timbul pada olahraga atletik. Pada awal belajar atletik akan diajarkan gerakan-gerakan dasar, seperti jalan, lari, lompat, dan lempar yang semua gerakan tersebut merupakan gerakan multilateral. Pada setiap latihan akan diajarkan gerakan dasar tersebut, sehingga tidak menutup kemungkinan akan adanya rasa bosan atau jenuh. Padahal untuk belajar atletik harus dimulai dari gerakan multilateral yang akan memperkuat otot-otot di seluruh bagian tubuh, sehingga harus dilakukan dengan sabar dan tidak mudah putus asa. Tetapi hal ini membuat anak cepat bosan dan memilih untuk keluar dan menghentikan latihannya. Rasa bosan biasanya mulai muncul ketika anak tetap saja tidak ada kemajuan dalam prestasi, tidak pernah mendapat kemenangan dalam setiap kejuaraan yang diikuti. Bahkan pada atlet senior, jenuh akan muncul akibat dari aktifitas monoton yang terus menerus dilakukan selama bertahun-tahun.

Menurut Robert N. Singer (1984) dikutip oleh Sudibyo (2002:29) mengajukan beberapa alasan mengapa seseorang tidak melanjutkan olahraga, yaitu disebabkan:

- 1) Kegiatan yang menjemukan.
- 2) Kegiatan yang kurang tantangan, rangsangan.
- 3) Kegiatan tidak lucu (kurang sendau-gurau).
- 4) Pengalaman yang didapat dalam kegiatan menimbulkan frustrasi, menimbulkan kekecewaan.
- 5) Para atlet merasa takut untuk gagal
- 6) Para atlet merasa takut untuk sukses.
- 7) Para atlet tidak mendapatkan pengakuan.
- 8) Para atlet tidak mendapatkan sesuatu secara realistis, tujuan-tujuannya tinggi (terlalu tinggi).
- 9) Sistem penunjangnya (keluarga, teman, pelatih) terlalu lemah.

b. Mengatasi Kejenuhan Dalam Latihan

Menurut Sigit Joko (2012) ada beberapa cara untuk mengatasi kejenuhan dan depresi dalam olahraga, yaitu:

1) Mempertahankan motivasi intrinsik

Mempertahankan keberadaan motivasi intrinsik bukanlah suatu pekerjaan mudah. Namun, hal ini dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- (a) Seorang atlet sebaiknya memiliki rasa percaya diri yang kuat sehingga akan mampu merencanakan sasaran yang tinggi.
- (b) Atlet harus menetapkan sasaran yang spesifik dan tingkat kesulitan dari sasaran yang ingin dicapai. Sebaiknya atlet memilih sasaran yang tidak terlalu sulit dan tidak terlalu mudah. Hal ini akan membuatnya merasa tertantang dan berusaha untuk mencapai sasaran tersebut.
- (c) Atlet harus membuat rencana jangka pendek dan jangka panjang atas sasaran yang telah ditetapkan. Berarti ia harus membuat batu loncatan agar mampu meraih sasaran yang lebih

tinggi. Caranya adalah dengan berusaha mengikuti kompetisi secara rutin dengan jenjang yang semakin tinggi. Selain itu, *feedback* yang diberikan oleh pelatih sebaiknya disikapi oleh atlet sebagai salah satu sarana untuk meminimalisir kekurangan yang ada pada dirinya.

(d) *Self Talk*

Ucapkan kata-kata dalam hati yang dapat menumbuhkan kembangkan optimisme dalam diri. *Self talk* ini berguna untuk memperkuat keyakinan atlet ketika sebelum dan saat bertanding.

(e) *Imagery Training*

Biasanya seseorang akan membayangkan kalau dirinya akan menghadapi lawan berat dan sulit dikalahkan. Kondisi ini secara tidak langsung akan melemahkan motivasi atlet. Hal ini harus diubah dengan cara membayangkan kekuatan diri dan menciptakan kondisi yang objektif. Artinya, atlet sebaiknya tahu kelebihan dan kelemahan lawannya sehingga menemukan teknik tertentu untuk menghadapi lawannya.

(f) Lakukan pekerjaan dengan hati

Seseorang melakukan suatu pekerjaan sesuai dengan minat maka tidak akan menjadi beban bagi dirinya. Disamping itu, cobalah untuk merenungkan diri bahwa ketika bekerja sebenarnya kita sedang belajar (belajar untuk menjadi semakin

lebih baik) bukan sekedar mencari penghasilan. Hal ini akan mendorong diri sendiri sebagai kontributor bagi organisasi dimana kita bekerja. Intinya, kita sebaiknya belajar bagaimana menjadi *human being* (berusaha memberdayakan diri agar berguna bagi orang lain), bukan *human having* (mengumpulkan harta sebanyak-banyaknya). Hal ini dapat dimulai dengan menetapkan prinsip bahwa “kita sebaiknya memberi terlebih dahulu, dan menerima kemudian”.

2) Mintalah izin pada pelatih untuk menghentikan program latihan
Istirahat dapat memperbaiki *performance* (namun dalam kadar yang tepat). Jika seseorang bekerja terus-menerus tanpa istirahat maka *performance* akan menurun.

3) Berfikir positif

Dengan berpikir positif maka akan memunculkan rasa percaya diri, dan meningkatkan motivasi.

4) Membuat mental log

Mental log merupakan catatan harian yang ditulis oleh setiap atlet setelah selesai melakukan latihan, pertandingan, atau event yang berkaitan dengan olahraga. Sehingga dapat memberi gambaran bagaimana cara ia dalam berpikir dan bertindak, termasuk ketika mengalami kekalahan. Dengan mental log maka atlet dapat mengetahui mana pikiran dan perasaan negatif yang harus diubah menjadi pikiran dan perasaan positif.

5) Berdiskusilah dengan rekan sesama atlet atau pelatih (yang dapat dipercaya dan mampu menjadi pendengar yang efektif), berdiskusi dan saling bertukar pikiran merupakan cara yang paling mudah untuk menyatakan emosi sehingga akan menurunkan tingkat stres.

6) Mulailah dengan memperbaiki diri

Dapat dimulai dengan menemukan apa penyebab *burnout* yang dialami, dan bagaimana cara untuk mengatasi *burnout* tersebut.

7) Lakukan relaksasi secara rutin

Relaksasi dapat membantu untuk menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kinerja seseorang.

8) Konsumsi makanan yang sehat

Makanan yang sehat dapat membantu tubuh untuk melepaskan diri dari stres. Selain itu, hindari kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, menggunakan narkoba, dll.

Seorang atlet atletik dalam mencapai prestasi memang tidaklah mudah. Berbagai persepsi awal yang dimiliki atlet terhadap belajar atletik, telah membentuk sikap yang beragam. Ada yang memiliki minat, namun tidak sedikit yang bahkan merasa malas. Merupakan salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap persepsi negatif atlet atletik. Sikap jenuh yang dirasakan dapat disebabkan karena ketidakmampuan mengikuti latihan tersebut, atau juga karena takut dengan rasa capek dan lelah saat latihan atletik.

2. Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 02) “istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice, exercises, dan training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan”. Pengambilan kata dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda. Berdasarkan istilah di atas, setelah diaplikasi di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktifitas fisik. Seorang atlet untuk dapat mencapai suatu kondisi fisik yang sempurna harus memerhatikan hal-hal yang mempengaruhi pertumbuhan fisik itu sendiri, dan perkembangan tubuh yang ada tanpa meninggalkan faktor-faktor yang mempengaruhi dalam angka mewujudkan kondisi yang prima.

Keberhasilan pada latihan agar sesuai dengan tujuan latihan, harus benar-benar secara cermat menerapkan suatu latihan dengan memperhatikan komponen-komponen latihan harus disusun berdasarkan faktor usia, sedangkan keberhasilannya tergantung dari sebagian kualitas dan kemampuan atlet yang bersangkutan (Bompa, (1994: 03).

Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasi olahraga semaksimal mungkin demikian dinyatakan Harsono dikutip oleh Yusuf Hadisasmita dan A. Syarifuddin (1996: 126). Lebih lanjut Bompa (1994: 05) menyatakan bahwa tujuan yang dicapai dalam latihan ada sembilan macam, yaitu:

- a) Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus, sebagai kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktek olahraga.

- b) Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.
- c) Untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih.
- d) Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting dapat diperoleh dari belajar dari teknik lawan.
- e) Menanamkan kualitas kemauan latihan yang mencakup disiplin untuk tingkah laku.
- f) Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal.
- g) Untuk mempertahankan kesehatan setiap atlet.
- h) Untuk mencegah cedera.
- i) Untuk menambah pengetahuan.

Mengenai definisi latihan menurut Depdikbud dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990: 502) “adalah pendidikan untuk memperoleh kemahiran/ kecakapan”. Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, disimpulkan bahwa pengertian terhadap latihan, yaitu suatu proses pendidikan untuk meningkatkan prestasi olahraga dan kesehatan tubuh yang lebih baik.

3. Prestasi

a. Definisi Prestasi

Prestasi yang tinggi tidak datang dengan sendirinya, tetapi harus dimulai dengan menemukan bibit-bibit berbakat kemudian dibenai melalui latihan-latihan yang teratur, terarah, terencana dengan baik dengan penguasaan teknik-teknik dan taktik yang setepat-tepatnya (Sudibyo Setyobroto, 2002: 33).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 895), “Prestasi adalah hasil yang telah dicapai dari yang telah dilakukan, dikerjakan dsb. ”Poerwodarminto(1995:187) juga berpendapat bahwa prestasi adalah hasil yang dicapai atau dilakukan, dikerjakan dan sebagainya.”

Olahraga tertentu dibutuhkan sifat-sifat kejiwaan tertentu (Herman Subardjah, 2000: 02).

Menurut Endang Rini Sukamti (2011: 20) Untuk meningkatkan prestasi dan kemampuan seorang atlet, maka salah satu kuncinya adalah perlu diagendakan rutin sebuah kompetisi yang baik dan teratur. Sebab dengan kompetisi yang teratur, maka dapat dilihat tingkat kemampuan dan keberhasilan seorang atlet dalam proses latihan yang dijalannya. Tanpa adanya sebuah kompetisi yang baik dan teratur, maka atlet akan mengalami kejenuhan. Hal ini disebabkan oleh intensitas latihan yang dilakukan oleh seorang atlet sangat panjang, namun kompetisinya sangat sedikit.

Banyak hal yang harus diperhatikan dan dipahami oleh setiap pelatih dalam olahraga prestasi. Hal ini tentunya terkait dengan tugas dan fungsi (peran) seorang pelatih. Harus diketahui bahwa fungsi seorang pelatih antara lain: sebagai sahabat atau teman atlet, sebagai peletak dasar disiplin atlet, sebagai idola atau figur atau panutan, sebagai orang tua, sebagai siswa yang harus terus belajar, sebagai manajer, sebagai instruktur, sebagai ilmuwan, sebagai analis, sebagai administrator, sebagai agen promosi, sebagai guru dan juga sebagai psikolog. Sehingga pelatih dikenal sebagai orang yang harus senantiasa berlandaskan pada “*ART AND SCIENCE*”.

Kesuksesan seorang pelatih tergantung pada bagaimana memerankan secara maksimal. Banyak disiplin ilmu yang harus

dipelajari, dikembangkan dan kemudian diaplikasikan melalui seni-seni kreasi yang menyebabkan proses berlatih menjadi lebih efektif dan efisien. Bagian terpenting dalam melatih yaitu bagaimana seorang pelatih memahami dan mampu menerapkan prinsip-prinsip latihan dalam pelatihan olahraga prestasi. Tidak jarang pelatih yang belum mampu menerapkan hal ini. Mungkin, keterbatasan pemahaman atau kesulitan dalam penerapannya.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Banyak sistem yang mempengaruhi perencanaan latihan. Bagaimanapun seorang pelatih yang menggunakan program latihan untuk atletnya maka harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Untuk memahami prinsip latihan ini maka akan dikaji berdasarkan pada kajian ilmu Faal (fisiologik), ilmu kejiwaan (psikologik), dan ilmu kependidikan (pedagogik).

1) Hukum Fisiologik

Menurut Freeman, William H (1989) semua sistem latihan dipengaruhi oleh tiga hukum fisiologik, yaitu: hukum *overload*, hukum kekhususan (*specificity*), dan hukum reversibilitas (*reversibility*). Prinsip-prinsip lainnya disebutkan oleh para pelatih sebagai aspek-aspek yang terkandung dalam tiga prinsip tersebut.

(a) Hukum Overload (*Law of Overload*)

Hukum ini adalah yang banyak memperbaiki dalam kebugaran seorang atlet, sehingga membutuhkan suatu peningkatan beban latihan yang akan menantang keadaan kebugaran atlet. Bahwa beban latihan berfungsi sebagai suatu stimulus dan mendatangkan suatu respon dari tubuh atlet. Apabila beban latihan lebih berat daripada beban normal pada tubuh maka tubuh akan mengalami kelelahan sehingga tingkat kebugaran akan menjadi rendah dari tingkat kebugaran normal. Hal ini akan membutuhkan tingkat pemulihan yang lebih lama. Artinya, pembebanan akan menyebabkan kelelahan, dan ketika pembebanan berakhir maka pemulihan berlangsung. Jika

pembebanan optimal (tidak terlalu ringan dan juga tidak terlalu berat) maka setelah pemulihan penuh tingkat kebugaran akan meningkat lebih tinggi dari pada tingkat sebelumnya.

(1) Prinsip Individualisasi

Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Program latihan yang efektif hanya cocok untuk individu yang telah direncanakan. Pelatih harus mempertimbangkan faktor usia kronologis dan usia biologis (kematangan fisik) atlet, pengalaman dalam olahraga, tingkat ketrampilan (*skill*), kapasitas usaha dan prestasi, status kesehatan, kapasitas beban latihan (*training load*) dan pemulihan, tipe antropometrik dan sistem syaraf, dan perbedaan seksual (terutama saat pubertas).

(2) Prinsip pengembangan Multilateral

Pengembangan menyeluruh ini berkaitan dengan ketrampilan gerak secara umum (*general motor ability*) dan pengembangan kebugaran sebagai tujuan utama yang terjadi pada bagian awal perencanaan latihan tahunan. Prinsip ini harus menjadi fokus utama dalam melatih anak-anak dan atlet junior. Hal ini adalah merupakan langkah pertama dari rangkaian pendekatan untuk latihan olahraga (prestasi).

(b) Hukum Kekhususan (*Law of Specificity*)

Hukum kekhususan adalah lawan beban latihan yang alami menentukan efek latihan. Latihan harus secara khusus untuk efek yang diinginkan. Metode latihan yang diterapkan harus sesuai dengan kebutuhan latihan. Beban latihan menjadi spesifik ketika itu memiliki rasio latihan (beban terhadap latihan) dan struktur pembebanan (intensitas terhadap beban latihan) yang tepat.

(c) Hukum Reversibilitas (*Law of Reversibility*)

Hukum ini adalah bahwa tingkat kebugaran akan menurun jika pembebanan latihan tidak dilanjutkan (*continued*). Ada istilah “*if you don't use it, you lose it*”.

2) Hukum Psikologik

Prinsip aktif, partisipasi sungguh-sungguh (*active, Conscientious Participation*). Prinsip ini mengandung makna bahwa untuk menghasilkan prestasi yang maksimal atlet harus terlibat secara aktif dalam proses latihan yang telah dipilihnya. Prinsip ini sering luput dari perhatian atlet dan juga pelatih. Atlet

berpartisipasi secara pasif, hanya mengikuti saja apa yang diperintahkan atau menunggu pemberian motivasi dari pelatih tanpa disadari atas kesungguhan untuk melakukan latihan bahwa latihan adalah suatu kebutuhan.

Menurut Sudibyo Setyobroto (2002: 15) sesuai tujuan eksplanatif yang ingin dicapai, maka psikologi olahraga dapat memperdalam dan mengembangkan teori-teori yang berhubungan dengan tingkah laku dan pengalamannya dalam olahraga.

Dengan demikian dapat lebih memahami dan menjelaskan gejala-gejala dalam olahraga misalnya :

- (a) Timbulnya motivasi, terjadinya perubahan motivasi pada atlet, perkembangan sikap, *self-image*, serta *self concept*.
- (b) Stabilitas emosional, kematangan emosional, ketahanan mental, mental training, dan sebagainya.
- (c) Terjadinya boredom, akibat-akibat yang dapat terjadi karena *physical fatigue*, *mental fatigue*, serta *stallness* yang dialami atlet.
- (d) Masalah stress, *overstress threshold*, dan upaya-upaya relaksasi.
- (e) Masalah *anxiety*, terjadinya frustrasi serta hubungannya dengan tindakan agresif, dan sebagainya.

Prinsip-prinsip psikologi adalah hal-hal yang sangat erat hubungannya dengan faktor-faktor kejiwaan, dimana beberapa unsur yang harus dikembangkan terhadap diri anak didik dalam mengikuti pembelajaran atletik agar penguasaan materi lebih efektif dan efisien.

Latihan adalah suatu bentuk kerja sama antara atlet dan pelatih yang mengandung resiko. Atlet harus memahami tujuan latihan dan rencana yang telah disusun oleh pelatih. Idealnya atlet harus membantu dalam merencanakan program latihan (menentukan tujuan latihan dan target prestasi). Tidak ada pelatih yang selalu mengetahui bagaimana reaksi tubuh dan pikiran atlet terhadap rangsangan latihan yang diterimanya. Atlet harus memberikan kualitas umpan balik dan bekerja sama dengan pelatih untuk mencapai efek latihan yang optimal.

3) Hukum Pedagogik

Prinsip-prinsip yang ada dalam hukum ini akan membantu atlet dan pelatih untuk lebih memaknai proses pembelajaran / pelatihan melalui pendidikan. Prinsip perencanaan dan pemanfaatan system (*Planning And Use of System*). Prinsip ini membutuhkan apa yang disebut dengan desain program latihan yang sistematis dan efisien, dari program jangka panjang sampai dengan unit latihan yang dibutuhkan oleh setiap atlet secara individu.

Prinsip ini membutuhkan ketelitian, kehati-hatian, dan mempertemukan semua kebutuhan latihan secara efektif. Melalui

prinsip ini, atlet dan pelatih mengalami proses pembelajaran yang selalu sistematis dan terencana (Freeman, William. 1989).

4. Olahraga Atletik

Menurut IAAF (2006: 4) atletik adalah kegiatan *event* di lintasan dan di lapangan, lari jalanan, lomba jalan cepat, lari lintas-alam, dan lari bukit/pegunungan. Menurut Tamsir Rijadi (1985: 1) atletik terdiri atas tiga macam perlombaan, yaitu: nomor jalan dan lari, lompat, dan lempar. Nomor jalan dan lari terdiri dari *event* jalan cepat, lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah (*middle distance*), dan lari jarak jauh (*long distance*). Nomor lempar terdiri dari *event* tolak peluru, lempar lembing, lempar cakram, dan lontar martil. Nomor lompat terdiri dari *event* lompat tinggi, lompat jauh, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah. Menurut Asep Kurnia Nenggala (2007: 36) atletik adalah aktivitas jasmani yang berisi gerakan alamiah manusia, seperti jalan, lari, lompat atau loncat, tolak, dan lempar. Atletik memiliki nilai-nilai edukatif yang memegang peranan penting terhadap perkembangan kebugaran jasmani, bahkan sebagai dasar bagi peningkatan prestasi cabang olahraga lainnya. Istilah atletik juga diungkapkan oleh Eddy Purnomo (2007: 1) bahwa atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri atas gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Selain itu, atletik adalah olahraga yang mengutamakan kecepatan, kekuatan, dan stamina. Kecepatan berperan penting dalam nomor lari karena pemenang adalah yang paling cepat larinya. Kekuatan penting dalam nomor lempar

dan lompatan, sementara stamina (ketahanan tubuh) yang tinggi harus dimiliki oleh setiap atlet untuk menang (Anne Nelistya, 2007: 6).

Istilah atletik yang kita kenal sekarang ini berasal bahasa Yunani, yaitu “*athlon* atau *athlum*” yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding misalnya ada istilah *pentathlon* atau *decathlon* (Eddy Purnomo, 2007: 1). Istilah lain yang menggunakan atletik adalah *athletics* (bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), *athletique* (bahasa Perancis) atau *athletik* (bahasa Jerman). Istilahnya mirip sama, namun artinya berbeda dengan arti atletik di Indonesia, yang berarti olahraga yang memperlombakan nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah atletik di Indonesia adalah “*Leichtatletik*” I (Jerman), “*Athletismo*” (Spanyol), “Olahraga” (Malaysia), dan “*Track and Field*” (USA) (Eddy Purnomo, 2007: 1).

a. Sejarah Ringkas Atletik

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia dimuka bumi ini atletik sudah ada karena gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupannya sehari-hari (Moh. Gilang, 2007: 60). Gerak-gerak dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerak tersebut sudah dilakukan sejak manusia

dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya, mulai dari gerak yang sangat sederhana sampai pada gerakan yang sangat kompleks (Yoyo Bahagia, dkk, 2000: 2-3).

Pada jaman purba, ketika peradaban manusia masih sangat primitif, hukum rimba masih berlaku dimana yang kuat memakan yang lemah. Manusia yang hidup pada saat itu harus memenuhi kebutuhan hidupnya agar dapat bertahan dari gangguan binatang buas dan berburu binatang untuk dijadikan santapan hidupnya atau mencari makanan berupa umbi-umbian atau buah-buahan. Upaya tersebut mereka lakukan dalam berbagai ketangkasan seperti: memanjat pohon, melempar, melompat dan berlari. Manusia harus berjalan bermil-mil jauhnya, kadangkala harus berlari secepat-cepatnya serta terampil dalam melempar atau melompat untuk mendapatkan buruannya atau menghindari dari sergapan binatang buas. Gerakan tersebut merupakan cikal bakal gerakan atletik yang ada sekarang ini (Yoyo Bahagia, dkk, 2000: 3).

Menurut Anne Nelistya (2007: 3-4) atletik mulai diperlombakan pada tahun 776 SM, yaitu saat Olimpiade pertama di Yunani. Yunani dijajah Romawi pada tahun 146 SM Olimpiade tetap berlangsung sampai Theodosius 1 meniadakannya pada tahun 394 setelah masehi. Selama delapan abad, Olimpiade ini tidak dilangsungkan. Pertengahan abad ke-12 atletik mulai diperlombakan lagi di Inggris dan semakin

banyak penggemarnya. Pada abad ke-19 atletik pertama kali diperlombakan antar universitas, yaitu antara Oxford dan Cambridge. Sementara, perlombaan tingkat nasional berlangsung di London pada tahun 1866.

Tahun 1896, di Athena, pertama kali dilangsungkannya kembali Olimpiade oleh Pierre, Baron de Coubertin (bangsawan Prancis). Sejak itu, Olimpiade kembali diadakan setiap 4 tahun sekali, kecuali pada tahun-tahun di masa Perang Dunia 2. Tempat berlangsungnya Olimpiade bergantian di beberapa negara di dunia. Tahun 2004 Olimpiade XXVII kembali diselenggarakan di Yunani. Organisasi atletik internasional adalah IAAF (International Association of Athletics Federation). IAAF didirikan pada tahun 1912 di Stockholm, Swedia dengan nama International Amateur Athletics Federation. Hingga pada tahun 2001, kata Amateur diganti menjadi Association sampai sekarang IAAF inilah yang membuat peraturan tentang perlombaan atletik (Anne Nelistya, 2007: 3-4).

b. Ruang Lingkup Atletik

Menurut Yoyo Bahagia, dkk, (2000:9-10) secara umum ruang lingkup pembelajaran atletik meliputi nomor-nomor : jalan, lari, lompat dan lempar. Pembagian kelompok tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Nomor jalan meliputi: jalan 5 km, 10 km, 20 km dan 50 km
- 2) Nomor lari dibagi lagi kedalam:
 - (a) Lari jarak pendek meliputi : 100 m, 200m, 400m
 - (b) Lari jarak menengah meliputi : 800 m dan 1500m
 - (c) Lari jarak jauh meliputi : 5000m, 10.000m, marathon
 - (d) Lari estafet meliputi : 4 x 100 m, 4 x 400m
 - (e) Lari rintangan meliputi : lari gawang 100m, 110m, 400 m dan 3000m halang rintang

- 3) Nomor lompat meliputi:
 - (a) Lompat jauh gaya jongkok, melayang dan gaya berjalan di udara.
 - (b) Lompat tinggi gaya guling perut, guling sisi dan flop.
 - (c) Lompat jangkit
 - (d) Lompat tinggi galah
- 4) Nomor lempar terdiri dari:
 - (a) Tolak peluru gaya menyamping, belakang dan memutar.
 - (b) Lempar cakram
 - (c) Lempar lembing dan
 - (d) Lontar martil.

c. Penjelasan Nomor-Nomor Dalam Atletik

Menurut Asep Kurnia Nenggala (2007: 36) olahraga atletik terdiri atas beberapa nomor, yaitu sebagai berikut:

1) Nomor jalan

Pada nomor jalan, yang diperlombakan hanya nomor jalan cepat.



Gambar 1. Contoh nomor jalan cepat

Sumber: www.olahragakesehatanjasmani.com diunduh pada tanggal 20/07/2016

2) Nomor-nomor lari

Pada nomor lari terdapat beberapa nomor yang diperlombakan, yaitu: lari jarak pendek (sprint), lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari gawang, lari halang rintang (steeple chase), lari maraton, lari setengah maraton, lari ultra maraton, dan lari estafet.



Gambar 2. Contoh nomor lari

Sumber: <https://books.google.co.id> diunduh pada tanggal 20/07/2016

3) Nomor-nomor lompat

Pada nomor lompat terdapat beberapa nomor yang diperlombakan yaitu: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, lompat galah.



Gambar 3. Contoh nomor lompat jauh

Sumber: <https://andonosari3.blogspot.com> diunduh pada tanggal 20/07/2016



Gambar 4. Contoh nomor lompat tinggi

Sumber: <https://andonosari3.blogspot.com> diunduh pada tanggal 20/07/2016

4) Nomor-nomor lempar

Pada nomor lempar terdapat beberapa nomor yang diperlombakan yaitu: lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru, dan lontar martil.



Gambar 5. Contoh nomor lempar cakram

Sumber: <https://andonosari3.blogspot.com> diunduh pada tanggal 20/07/2016

5) Nomor-nomor gabungan (multi lomba)

Nomor-nomor gabungan dalam atletik, diantaranya: panca lomba dan dasa lomba untuk kelompok putra, sabta lomba untuk kelompok putri.

6) Lari lintas alam

Lari lintas alam, atau yang biasa disebut *Cross Country*, adalah olahraga dimana tim dan individu berlomba lari di alam terbuka. Ini merupakan modifikasi olahraga lari biasa yang diadakan di jalanan landai, dan biasanya pelari menempuh rute sepanjang 4 sampai 12 kilometer. Di jalur lintas alam, para pelari tidak berlari melintasi jalanan beraspal, melainkan jalan dengan bebatuan, tanah, pasir dan ilalang, serta terkadang harus melalui aliran sungai. Lari lintas alam menawarkan tantangan yang lebih besar, alam terbuka dengan beragam lanskapnya: hutan, bukit, gunung, sawah, padang rumput atau padang pasir.

5. Pengertian Atlet KKO dan Atlet PPLP

a) Pengertian Atlet KKO (Kelas Khusus Olahraga)

Agus Mahendra (2010) yang dikutip oleh Anggun Putra Wibawa (2012: 29), kelas khusus olahraga adalah sebuah model pembinaan yang dilaksanakan di sekolah target yang melibatkan sekelompok siswa yang teridentifikasi “berbakat” olahraga (memiliki keunggulan olahraga) dalam lingkup sekolah. Berdasarkan buku panduan pelaksanaan kelas olahraga Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah (2010: 4), dijelaskan bahwa kelas olahraga merupakan suatu kegiatan ko-kurikuler yang diharapkan dapat meningkatkan minat dan menyalurkan bakat siswa untuk menjadi atlet potensial dimasa yang akan datang.

Kelas Khusus Olahraga adalah kelas yang dibuat untuk peserta didik yang memiliki potensi istimewa olahraga dalam satuan pendidikan reguler pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Program tersebut didirikan oleh pemerintah dengan mengandung maksud dan tujuan: a) sebagai wadah pembinaan olahragawan pelajar yang potensial untuk prestasi di tingkat nasional maupun pada tingkat internasional, b) membina olahragawan yang memiliki dedikasi tinggi untuk mengharumkan nama bangsa dan negara, c) membina prestasi akademik olahragawan pelajar guna mendukung jaminan masa depan.

Berlandaskan kebijakan tersebut maka siswa yang mempunyai potensi dalam kegiatan olahraga berkesempatan untuk

mengembangkan bakat olahraga di sekolah melalui program kelas khusus olahraga (KKO), dengan tetap berpegang teguh pada tujuan pembelajaran sekolah dan tetap mengutamakan kegiatan akademis sekolah. Siswa yang masuk kelas khusus olahraga juga dapat disebut sebagai siswa atlet. Siswa atlet ini merupakan sebutan bagi seorang individu yang berstatus sebagai pelajar secara penuh dan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dengan ikut serta dalam pertandingan olahraga.

Berdasarkan hasil tanya jawab dengan wakil kepala sekolah SMP N 3 Sleman, bapak Kamidi, M.Pd menjelaskan bahwa “Kelas khusus olahraga ini pada dasarnya sama dengan kelas reguler, hanya saja jalur masuknya yang berbeda karena kelas khusus olahraga dibuka sebagai bentuk kebijakan sekolah untuk memfasilitasi dan mendidik siswa yang berpotensi dalam bidang olahraga agar dapat memaksimalkan prestasinya dengan tidak mengabaikan atau menomorduakan prestasi akademis.” Namun pada kenyataannya siswa atlet di kelas khusus olahraga mempunyai tingkat prestasi akademik yang rendah dibandingkan siswa reguler.

b) Pengertian Atlet PPLP (Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar)

Menurut Wafid Muharam (2010:81) menyatakan bahwa salah satu tempat pembibitan dan pembinaan olahraga bagi para atlet muda yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia

adalah Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). Berdasarkan data profil kepemudaan dan keolahragaan yang bersumber dari Kemenpora, jumlah atlet pada tahun 2009 yang dibina PPLP dan tersebar di 33 provinsi adalah sebesar 1.710 orang terdiri dari 1.097 laki-laki dan 613 perempuan. Dari seluruh cabang olahraga yang ada di PPLP, cabang olahraga yang banyak ditekuni atlet adalah atletik, pencak silat, sepak takraw, dan sepak bola.

Umumnya sarana dan prasarana yang tersedia di PPLP adalah gedung asrama sebagai tempat menginap para atlet pelajar, gedung sekolah sebagai tempat mereka menuntut ilmu, lapangan olahraga, dan peralatan olahraga yang dapat menunjang selama mereka berlatih, namun tidak semua PPLP mempunyai sarana dan prasarana yang cukup memadai sebagai tempat pembinaan dan pelatihan olahraga, bahkan di beberapa daerah cenderung memiliki sarana dan prasarana yang sangat minim.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian lain yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Sari Ariyani pada tahun 2009 yang berjudul: " Upaya mengatasi kejenuhan siswa dalam belajar tolak peluru dengan menggunakan modifikasi peluru pada siswa kelas VI SD Negeri 1 Kuntili tahun pelajaran 2008/2009". Hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa: Penelitian menggunakan populasi seluruh siswa kelas VI SD Negeri Kuntili sebanyak 18 siswa sebagai obyek penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan

adalah teknik observasi, data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, kuantitatif dan prosentase. Berdasarkan hasil analisis data pada siklus kejenuhan siswa mencapai 43%, pada siklus 1 menurun menjadi 34% kemudian pada siklus II juga dapat menurun menjadi 26% dengan demikian dapat mengatasi kejenuhan walaupun hanya 26%.

C. Kerangka Berfikir

Olahraga adalah suatu aktivitas bagi segala pengembangan anak. Melalui kegiatan olahraga ini, semua pertumbuhan dan pengembangan fisik maupun mental akan membuahkan hasil yang maksimal. Melalui olahraga atletik, orangtua akan mengembangkan serta membantu pertumbuhan fisik dan mental anak lebih sehat sejak usia dini. Perasaan jenuh dalam latihan sering dikeluhkan para anak didik (latih), mereka harus berlatih dengan sungguh-sungguh untuk menjadi atlet yang profesional, tetapi di sisi lain anak didik (latih) kurang bergairah dan bersemangat dalam latihannya serta timbul perasaan khawatir, cemas karena tidak bisa berprestasi. Secara manusiawi memang kejenuhan bisa menimpa setiap orang, termasuk anak didik yang sedang latihan dan tidak memandang umur serta status.

Untuk menyiasati agar latihan atletik itu dapat berpengaruh positif pada anak didik (latih) dan tidak menimbulkan kejenuhan, diantaranya melalui langkah-langkah berikut: pemberian motivasi, membutuhkan variasi bentuk latihan dan metode latihan, ikut serta dalam setiap perlombaan agar anak didik (latih) mengetahui seberapa besar kemampuannya dalam berprestasi. Untuk mengatasi kejenuhan dan seberapa besar pengaruh kejenuhan dalam latihan

terhadap prestasi olahraga atletik, disamping langkah-langkah tersebut peneliti terfokus pada bagaimana menciptakan suasana latihan yang menyenangkan dan variasi bentuk latihan yang tidak monoton agar prestasi anak didik (latih) tidak menurun dan diharapkan kejenuhn atlet dapat diatasi dengan maksimal.

D. Pertanyaan Penelitian

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan diatas, maka pertanyaan penelitian yang dapat diambil adalah bagaimana tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta?.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) DIY. Kelas Khusus Olahraga (KKO) yang menjadi subyek penelitian yaitu: SMP N 2 Tempel, SMP N 2 Galur, SMP N 13 Yogyakarta, SMP N 1 Playen, SMA N 1 Sewon, dan untuk atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) DIY yang dijadikan subyek penelitian yaitu atlet atletik yang berjumlah 6 atlet. Pengambilan data dilaksanakan pada 9 s/d 19 Februari 2016. Waktu pengambilan data yaitu pada saat jam latihan atletik dan untuk lokasi latihan berada di halaman sekolah. Berbeda dengan atlet atletik Kelas Khusus olahraga (KKO), atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) DIY yang lokasi latihan tersebar di beberapa tempat yaitu untuk atlet PPLP yang berada di Kabupaten Gunungkidul berlatih di stadion Handayani, untuk atlet PPLP yang berada di Kabupaten Bantul berlatih di stadion Sultan Agung, untuk atlet PPLP yang berada di Kabupaten Kulonprogo berlatih di stadion Cangkring, dan untuk atlet PPLP yang berada di Kabupaten Sleman berlatih di stadion Tridadi. Subjek penelitian ini adalah atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 75 (tujuh puluh lima) atlet.

B. Desain Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 139), penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Metode

yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Penelitian ini akan membuktikan bagaimana tingkat usaha dalam mengatasi kejenuhan latihan pada atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu usaha dalam mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta. Definisi operasionalnya adalah perasaan lelah, bosan, dan jenuh sering kali dialami atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) ketika sedang berlatih karena latihan yang monoton, sehingga perlu adanya usaha untuk mengatasi kejenuhan yang dialami dengan cara meningkatkan usaha melalui dua faktor yaitu, faktor intrinsik (dalam) yang terdiri atas indikator tekad serta kekuatan dalam diri sendiri, kesadaran akan pentingnya latihan, kedisiplinan, psikis/mental, dan faktor ekstrinsik (luar) yang terdiri atas indikator variasi dalam latihan, komunikasi, sarana dan prasarana, hadiah/*reward*, dan perencanaan latihan berdasarkan individu atas kemampuannya, ketika sedang berlatih pada

atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta yang diukur menggunakan angket.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar (2006: 181), “Populasi ialah semua nilai baik hasil perhitungan maupun pengukuran, baik kuantitatif maupun kualitatif, dari pada karakteristik tertentu mengenai sekelompok objek yang lengkap dan jelas”. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 108), “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian“. Populasi yang digunakan adalah atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta. Kelas khusus olahraga yang dijadikan subyek dari penelitian yaitu SMP N 2 Tempel, SMP N 2 Galur, SMP N 13 Yogyakarta, SMP N 1 Playen, SMA N 1 Sewon, dan untuk atlet PPLP DIY yang dijadikan subyek penelitian yaitu atlet atletik yang berjumlah 6 atlet. Pengambilan anggota sampel dari populasinya dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata (tingkatan) yang ada dalam populasi tersebut. Cara ini dilakukan jika anggota populasi dianggap homogen (memiliki karakter yang sama/hampir sama). Sehingga penelitian ini dinamakan *simple random sampling*. Adapun rincian sampel dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian

No	Kelas	Siswa	
		Putra	Putri
1	SMA	0	4
2	SMP	29	36
3	PPLP DIY	4	2
Jumlah		75	

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Penulis dalam melakukan penelitian “tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta.” menggunakan instrumen pengumpulan data dengan angket atau kuesioner. Kuesioner atau angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui (Suharsimi Arikunto, 2002: 128).

Prosedur yang ditempuh dalam pengadaan instrumen yang baik menurut Suharsimi Arikunto (2002: 142) adalah:

- a. Perencanaan, meliputi perumusan tujuan, menentukan variabel, kategorisasi variabel. Untuk tes, langkah ini meliputi perumusan tujuan dan pembuatan tabel spesifikasi.
- b. Penulisan butir soal, atau item kuesioner, penyusunan skala, penyusunan pedoman wawancara.
- c. Penyuntingan, yaitu melengkapi instrumen dengan pedoman mengerjakan, surat pengantar, kunci jawaban, dan lain-lain yang perlu.
- d. Uji coba, baik dalam skala kecil maupun besar.

- e. Penganalisaan hasil, analisa item, melihat pola jawaban peninjauan saran-saran dan sebagainya.
- f. Mengadakan revisi terhadap item-item yang dirasa kurang baik, dengan mendasarkan diri pada data yang diperoleh sewaktu uji coba.

Untuk mengetahui faktor-faktor dari tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta, maka disusun angket sebagai instrumen pengumpulan data. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7-11) ada tiga langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen, yaitu :

1) Mendefinisikan Konstrak

Konstrak atau konsep ubahan yang ingin diteliti dalam penelitian ini adalah kejenuhan. Kejenuhan didefinisikan sebagai implementasi dari suatu kebosanan terhadap situasi atau kondisi terhadap suatu hal.

2) Menyidik faktor-faktor

Langkah ini dimulai dari mendefinisikan pengaruh kejenuhan dalam latihan terhadap prestasi. Selanjutnya upaya untuk mengatasi kejenuhan tersebut dijadikan faktor dalam penelitian ini.

Menurut Bompa (1994: 27), segala keberhasilan latihan yang dicapai sangat tergantung dari kualitas serta keakraban hubungan antara atlet dengan pelatihnya, dimana peranan pengarahan harus diperankan oleh pelatih itu sendiri. Suatu proses berlatih dan melatih perlu interaksi antara

atlet dan pelatih secara baik dan serasi, sehingga harapan bisa menjadi kenyataan sesuai dengan tujuan.

Lebih lanjutnya dinyatakan faktor-faktor kejenuhan timbul dari faktor intrinsik yaitu perasaan jenuh atau bosan yang berasal dari dalam diri sendiri dan faktor ekstrinsik yaitu perasaan jenuh atau bosan yang berasal dari lingkungan luar.

Menurut Freeman, William H. (1989) Prinsip variasi (*variety*) kompleksitasnya latihan dan tingginya tingkat pembebanan dalam latihan untuk sukses membutuhkan variasi bentuk latihan dan metode latihan agar tidak terjadi kejenuhan/kebosanan (*boredome*) atau basi (*staleness*). Faktor kebosanan ini akan menjadi kritis apabila kurang bervariasi seperti pada gerakan saja yang secara teknik tidak begitu kompleks (terbatas). Faktor keaktifan, partisipasi sungguh-sungguh. Hal ini mengandung makna bahwa untuk menghasilkan prestasi yang maksimal atlet harus terlihat secara aktif dalam proses proses yang telah dipilihnya. Faktor ini sering luput dari perhatian atlet dan juga pelatih. Atlet berpartisipasi secara pasif, hanya mengikuti saja apa yang diperintahkan atau menunggu pemberian motivasi dari pelatih tanpa didasari atas kesungguhan untuk melakukan latihan bahwa latihan adalah suatu kebutuhan.

3) Menyusun Butir

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 165, dalam menyusun angket adalah sebagai berikut:

- 1) Gunakan kata-kata yang tidak rangkap artinya.

- 2) Susun kalimat yang sederhana dan jelas.
- 3) Hindari pemasukan kata-kata yang tidak ada gunanya.
- 4) Hindari pemasukan pertanyaan yang tidak ada gunanya.
- 5) Perhatikan item yang dimasukkan harus diterapkan pada situasi dari kacamata responden.
- 6) Jangan memberikan pertanyaan yang mengancam.
- 7) Hindari pertanyaan yang mengarahkan jawaban responden.
- 8) Ikutilah *logical sequence* (yaitu berawal dari masalah yang bersifat umum menuju ke hal-hal yang bersifat khusus).
- 9) Berikan kemudahan-kemudahan kepada responden dalam menjawab pertanyaan serta dalam mengembalikan angket tersebut.

Untuk memberikan gambaran mengenai angket yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah, maka disajikan kisi-kisinya.

Tabel 2. Kisi-Kisi Angket Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Pertanyaan		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Tingkat Usaha Dalam Mengatasi Kejenuhan Latihan Pada Atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta	Intrinsik	1. Tekad serta kekuatan dalam diri sendiri	1, 2, 3, 4, 5	6, 7	22
		2. Kesadaran pentingnya latihan	8, 9	10, 11	
		3. Kedisiplinan	12, 13	12, 13	
		4. Psikis/mental	16, 17, 18, 19, 20	21, 22	
	Ekstrinsik	1. Variasi dalam latihan	23, 24, 25	26, 27	20
		2. komunikasi	28, 29	30	
		3. Sarana dan prasarana	31, 32, 33	34, 35	
		4. Hadiah/ <i>reward</i>	36, 37	38	
		5. Perencanaan latihan berdasarkan individu atas kemampuan	39, 40	41, 42	
	Total				42

Pertanyaan-pertanyaan dalam angket terdiri dari 42 butir yang mengungkap tingkat usaha dalam mengatasi kejenuhan latihan pada atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan

Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta. Dari 42 butir pertanyaan tersebut di atas meliputi: 22 butir pertanyaan dari faktor intrinsik, 20 butir pertanyaan dari faktor ekstrinsik. Penyusunan pernyataan-pernyataan yang dikembangkan dari kisi-kisi instrumen yang telah dibuat. Pernyataan terdiri dari pernyataan positif dan negatif, setiap pernyataan mempunyai empat alternatif pilihan yang diberi skor yaitu: untuk pernyataan positif, sangat setuju (SS) = 4, setuju (S) = 3, tidak setuju (ST) = 2, sangat tidak setuju (STS) = 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif, sangat setuju (SS) = 1, setuju (S) = 2, tidak setuju (ST) = 3, sangat tidak setuju (STS) = 4.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada siswa yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data sampel
- b. Peneliti menentukan jumlah yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- d. Setelah proses pengkodean peneliti melakukan proses pengelolaan data dan analisis data dengan bantuan *software* program *Microsoft Excell 2007* dan *SPSS 16 for Windows*.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Uji Coba Instrumen

Sebelum instrumen digunakan sebagai alat ukur pengumpulan data, maka diperlukan uji instrumen untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan. Uji validitas dan reliabilitas hasil ujicoba data diolah menggunakan bantuan komputer yaitu SPSS 16 *for windows*.

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid adalah yang memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Suharsimi Arikunto, 2006: 168). Uji coba dilakukan di Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMP N 3 Sleman dan SMA N 4 Yogyakarta, yang dilakukan pada saat jam latihan atletik di halaman sekolah tersebut. Uji coba dilakukan pada sekolah tersebut karena mempunyai karakteristik yang sama dengan subjek yang akan diteliti.

Uji validitas yang digunakan dalam instrumen ini adalah validitas internal berupa validitas butir soal. Uji validitas ini digunakan untuk mengetahui apakah butir soal yang digunakan sah atau valid. Analisis butir soal dalam angket ini menggunakan rumus *Pearson Product moment*.

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total

X = skor butir

Y = skor total

n = banyaknya subjek

Selanjutnya harga koefisien korelasi yang diperoleh (r_{xy} atau r hitung) dibandingkan dengan nilai r tabel. Apabila harga r hitung yang diperoleh lebih tinggi dari r tabel pada taraf signifikansi 5% maka butir soal dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung lebih kecil dari r tabel, maka butir soal dinyatakan tidak valid/gugur. Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa terdapat 4 butir gugur, yaitu nomor 18, 20, 25, dan 31 sehingga terdapat 38 butir valid. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 14 halaman 89.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2006: 178). Pada pengujian reliabilitas butir soal ini, yang diujikan hanyalah butir soal yang valid saja, bukan semua butir soal yang diuji cobakan. Apabila diperoleh angka negatif, maka diperoleh korelasi yang negatif. Hal Ini menunjukkan adanya kebalikan urutan. Indeks korelasi tidak pernah lebih dari 1,00 (Suharsimi Arikunto, 2006: 276).

Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang bukan 1 dan 0. Rumus *Alpha Cronbach*, sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} : reliabilitas instrumen

k : banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$: jumlah varians butir

σ_t^2 : varians total

Berdasarkan hasil uji coba menunjukkan bahwa instrumen angket reliabel, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.997. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 13 halaman 87.

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Menurut Anas Sudijono (2009: 40) rumus dalam mencari frekuensi relatif yaitu:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian dalam penilaian pengelolaan hasil penelitian *skoring* atau penilain dengan kriteria konversi. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 207), kemudian data tersebut diinterpretasikan ke dalam lima tingkatan, yaitu:

Tabel 3. Tingkatan Kategori

No	Interval	Kategori
1	80%-100%	Sangat Tinggi
2	60%-79%	Tinggi
3	40%-59%	Sedang
4	20%-39%	Rendah
5	0%-19%	Rendah Sekali

(Suharsimi Arikunto, 2002: 207)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Uji Coba

Ujicoba dilakukan pada tanggal 2-3 Februari 2016 di SMA N 4 Yogyakarta dan SMP N 3 Sleman dengan responden atlet Kelas Khusus Olahraga (KKO) sebanyak 21 atlet, dan mempunyai karakteristik yang sama dengan subjek yang diteliti. Hasil uji coba sebagai berikut:

1. Validitas

Uji validitas yang digunakan dalam instrumen ini adalah validitas internal berupa validitas butir soal. Uji validitas ini digunakan untuk mengetahui apakah butir soal yang digunakan sah atau valid. Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa terdapat empat butir gugur, yaitu nomor 18, 20, 25 dan 32 sehingga terdapat 38 butir valid (Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 14 halaman 89). Hasil kisi-kisi angket penelitian selengkapnya pada tabel berikut:

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Pertanyaan		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Tingkat Usaha Dalam Mengatasi Kejenuhan Latihan Pada Atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta	Intrinsik	1. Tekad serta kekuatan dalam diri sendiri	1, 2, 3, 4, 5	6,7	22
		2. Kesadaran pentingnya latihan	8, 9	10, 11	
		3. Kedisiplinan	12, 13	12, 13	
		4. Psikis/mental	16, 17, 18, 19, 20	21, 22	
	Ekstrinsik	1. Variasi dalam latihan	23, 24, 25	26, 27	20
		2. komunikasi	28, 29	30	
		3. Sarana dan prasarana	31, 32, 33	34, 35	
		4. Hadiah/ <i>reward</i>	36, 37	38	
		5. Perencanaan latihan berdasarkan individu atas kemampuan	39, 40	41, 42	
Total					42

2. Reliabilitas

Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Berdasarkan hasil uji coba menunjukkan bahwa instrumen angket reliabel, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,977. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 13 halaman 87.

B. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang memberikan gambaran terhadap objek penelitian apa adanya. Deskriptif yang dimaksudkan adalah untuk memberikan gambaran tentang kejenuhan yang

dialami oleh atlet. Pengumpulan data di lapangan dengan angket yang oleh peneliti langsung diberikan kepada atlet

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data, yaitu tentang tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 38 butir, dan terbagi dalam dua faktor, yaitu: faktor intrinsik dan ekstrinsik. Hasil perhitungan tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan sebagai berikut:

Tabel 5. Persentase Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan Atlet

Variabel	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max	Persentase
Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan	38	9004	11400	78,97 %

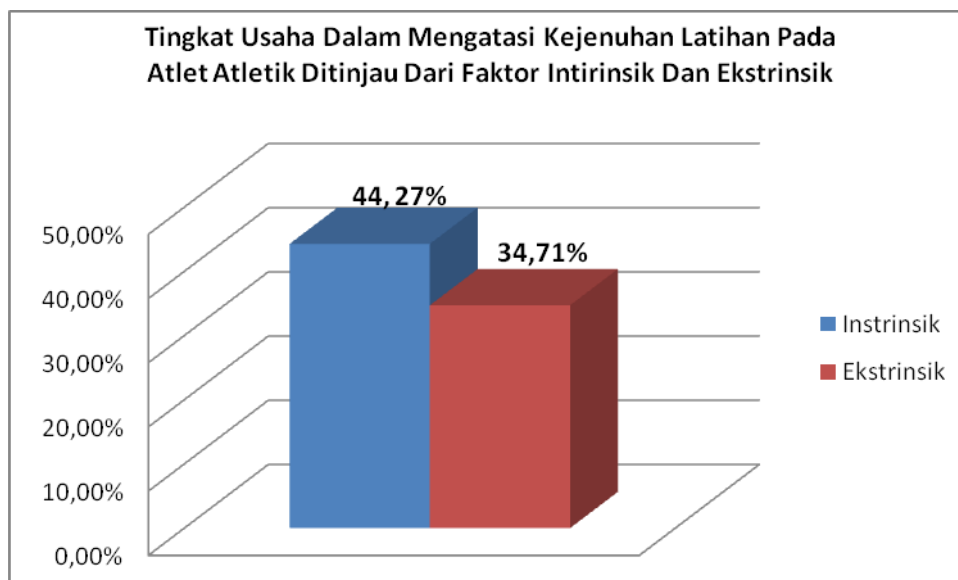
Berdasarkan pada tabel perhitungan persentase di atas dapat dilihat bahwa terdapat usaha Atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan sebesar 78,97%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat usaha Atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta dalam mengatasi kejenuhan termasuk pada kategori tinggi. Tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan tersebut dapat dilihat berdasarkan faktor intrinsik dan ekstrinsik. Hasil perhitungan

persentase tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta ditinjau dari faktor intrinsik dan ekstrinsik sebagai berikut:

Tabel 6. Persentase Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan Atlet Ditinjau Dari Faktor Intrinsik Dan Ekstrinsik

Faktor	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max	Persentase
Intrinsik	20	5047	6000	44,27 %
Ekstrinsik	18	3957	5400	34,71 %

Berikut ditampilkan diagram batang data persentase tingkat usaha atlet dalam mengatasi kejenuhan latihan ditinjau dari faktor intrinsik dan ekstrinsik.



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan Latihan Pada Atlet Atletik dari Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa persentase tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar

(PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta pada faktor intrinsik sebesar 44, 27%. Faktor ekstrinsik menunjukkan kontribusi pada usaha dalam mengatasi kejenuhan latihan sebesar 34, 71%.

Untuk lebih detailnya mengenai hasil perhitungan persentase tingkat usaha dalam mengatasi kejenuhan latihan maka dapat dilihat berdasarkan hasil setiap indikator pada masing-masing faktor.

1. Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik terdiri dari empat indikator yaitu tekad dan kekuatan dalam diri sendiri, kesadaran pentingnya latihan, kedisiplinan, dan psikis atau mental. Berikut disajikan hasil perhitungan persentase tingkat usaha atlet dalam mengatasi kejenuhan latihan berdasarkan indikator pada faktor intrinsik.

a. Indikator Tekad serta kekuatan dalam diri sendiri

Berdasarkan dari hasil angket, indikator tekad serta kekuatan dalam diri sendiri atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan besarnya persentase kontribusi tekad dalam diri atlet dalam mengatasi kejenuhan. Berikut disajikan perhitungan persentase indikator tekad serta kekuatan dalam diri atlet:

Tabel 7. Persentase Tekad serta kekuatan dalam diri sendiri

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Tekad serta kekuatan dalam diri sendiri	7	1786	11400	15,67 %

Berdasarkan hasil perhitungan persentase indikator tekad serta kekuatan dalam diri sendiri pada tabel di atas menunjukkan bahwa persentase kontribusi tekad serta kekuatan dalam diri sendiri dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan sebesar 15,67 %.

b. Indikator Kesadaran pentingnya latihan

Berdasarkan dari hasil angket pada indikator kesadaran pentingnya latihan atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan besarnya persentase kontribusi kesadaran pentingnya latihan dalam mengatasi kejenuhan. Berikut disajikan perhitungan persentase indikator kesadaran pentingnya latihan:

Tabel 8. Persentase Kesadaran Pentingnya Latihan

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Kesadaran pentingnya Latihan	4	1020	11400	8, 95 %

Berdasarkan hasil perhitungan persentase indikator kesadaran pentingnya latihan pada tabel di atas menunjukkan bahwa persentase kontribusi kesadaran pentingya latihan dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan adalah sebesar 8, 95 %.

c. Indikator Kedisiplinan Atlet

Berdasarkan dari hasil angket pada indikator kedisiplinan atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta

menunjukkan besarnya persentase kontribusi kedisiplinan atlet dalam mengatasi kejenuhan latihan. Berikut disajikan perhitungan persentase indikator kedisiplinan atlet:

Tabel 9. Persentase Kedisiplinan Atlet

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Kedisiplinan Atlet	4	992	11400	8,70 %

Berdasarkan hasil perhitungan persentase indikator kedisiplinan atlet pada tabel di atas menunjukkan bahwa persentase kontribusi kedisiplinan atlet dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan sebesar 8,70%.

d. Indikator Psikis/Mental Atlet

Berdasarkan dari hasil angket pada indikator psikis atau mental atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan besarnya persentase kontribusi psikis atau mental atlet dalam mengatasi kejenuhan latihan. Berikut disajikan perhitungan persentase indikator psikis atau mental atlet:

Tabel 10. Persentase Psikis atau Mental Atlet

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Psikis atau mental atlet	5	1249	11400	10,96%

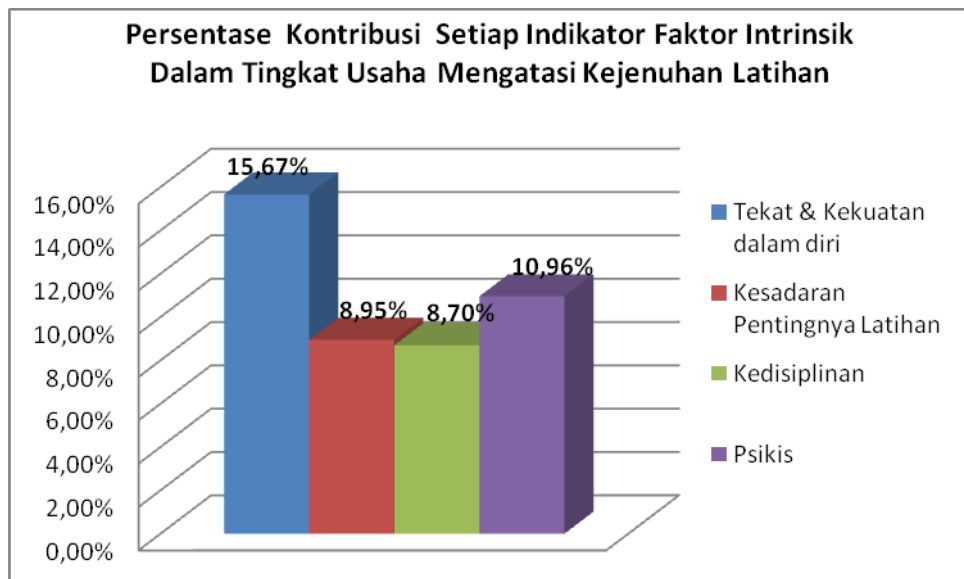
Berdasarkan hasil perhitungan persentase indikator psikis atau mental atlet pada tabel di atas menunjukkan bahwa persentase kontribusi psikis atau mental atlet dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan sebesar 10,96%.

Berikut disajikan rangkuman penjabaran perhitungan persentase masing-masing indikator pada faktor intrinsik.

Tabel 11. Rangkuman Persentase Kontribusi Masing-Masing Indikator Dalam Faktor Intrinsik

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Tekak Serta Kekuatan dalam diri sendiri	7	1786	11400	15, 67%
Kesadaran Pentingnya Latihan	4	1020	11400	8, 95%
Kedisiplinan	4	992	11400	8, 70%
Psikis/ Mental	5	1249	11400	10, 96%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa kontribusi terbesar pada faktor intrinsik dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan adalah tekak serta kekuatan dalam diri atlet sendiri sebesar 15, 67% dari keseluruhan kontribusi faktor intrinsik sebesar 44, 27%. Berikut disajikan diagram batang persentase masing-masing indikator dalam faktor intrinsik.



Gambar 7. Diagram Batang Persentase Kontribusi Masing-Masing Indikator Faktor Intrinsik.

2. Faktor Ekstrinsik

Faktor ekstrinsik terdiri dari lima indikator yaitu variasi dalam latihan, komunikasi, sarana dan prasarana, hadiah (*reward*), perencanaan latihan berdasarkan individu atas kemampuan. Berikut disajikan hasil perhitungan persentase tingkat usaha atlet mengatasi kejenuhan latihan berdasarkan indikator pada faktor ekstrinsik.

a. Indikator Variasi Dalam Latihan

Berdasarkan dari hasil angket, indikator variasi dalam latihan atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan besarnya persentase kontribusi variasi latihan atlet dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan. Berikut disajikan perhitungan persentase indikator variasi dalam latihan:

Tabel 12. Persentase Variasi Dalam Latihan

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Variasi dalam latihan	5	889	11400	7,80 %

Berdasarkan hasil perhitungan persentase indikator variasi dalam latihan pada tabel di atas menunjukkan bahwa persentase kontribusi variasi latihan dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan sebesar 7,80%.

b. Indikator Komunikasi

Berdasarkan dari hasil angket pada indikator komunikasi menunjukkan besarnya persentase kontribusi komunikasi dalam

mengatasi kejenuhan latihan. Berikut disajikan perhitungan persentase indikator komunikasi:

Tabel 13. Persentase Komunikasi

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Komunikasi	3	625	11400	5,48 %

Berdasarkan hasil perhitungan persentase indikator komunikasi pada tabel di atas menunjukkan bahwa persentase kontribusi komunikasi dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan adalah sebesar 5,48%.

c. Indikator Sarana dan Prasarana

Berdasarkan dari hasil angket pada indikator sarana dan prasarana atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan besarnya persentase kontribusi sarana dan prasarana latihan dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan. Berikut disajikan perhitungan persentase indikator sarana dan prasarana:

Tabel 14. Persentase Sarana dan Prasarana

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Sarana & Prasarana	5	911	11400	7,99 %

Berdasarkan hasil perhitungan persentase indikator sarana dan prasarana latihan pada tabel di atas menunjukkan bahwa persentase kontribusi sarana dan prasarana latihan dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan sebesar 7,99 %.

d. Hadiah (*Reward*)

Berdasarkan dari hasil angket pada indikator hadiah menunjukkan besarnya persentase kontribusi hadiah dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan. Berikut disajikan perhitungan persentase indikator hadiah:

Tabel 15. Persentase Hadiah/ *Reward*

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Hadiah	3	670	11400	5,88%

Berdasarkan hasil perhitungan persentase indikator hadiah pada tabel di atas menunjukkan bahwa persentase kontribusi hadiah dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan sebesar 5,88%.

e. Perencanaan Latihan Berdasarkan Individu atas Kemampuannya

Berdasarkan dari hasil angket pada indikator perencanaan latihan menunjukkan besarnya persentase kontribusi perencanaan latihan dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan. Berikut disajikan perhitungan persentase perencanaan latihan:

Tabel 16. Persentase Perencanaan Latihan (Prinsip Individu)

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Perencanaan Latihan	4	862	11400	7,56%

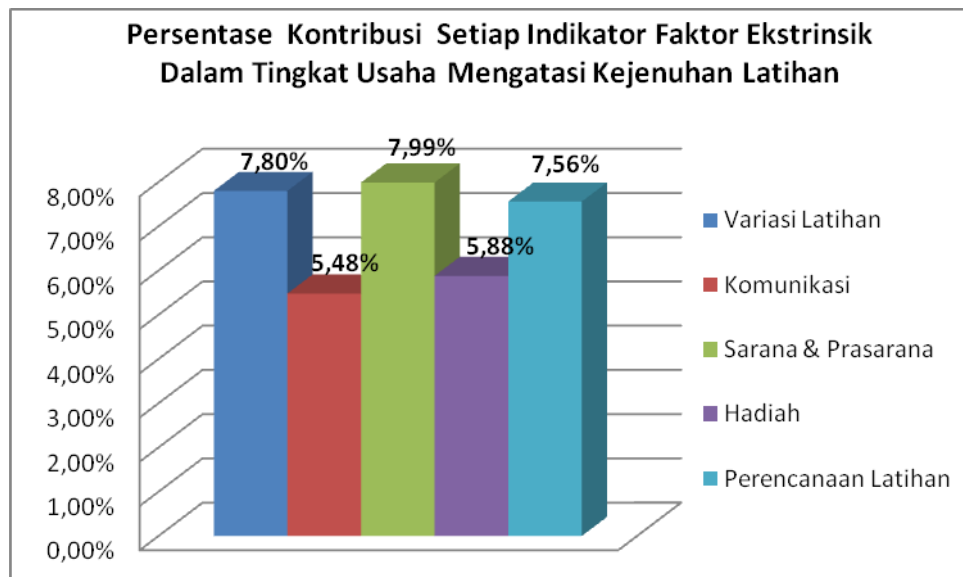
Berdasarkan hasil perhitungan persentase indikator perencanaan latihan pada tabel di atas menunjukkan bahwa persentase kontribusi perencanaan latihan dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan sebesar 7,56%.

Berikut disajikan rangkuman penjabaran perhitungan persentase masing-masing indikator pada faktor ekstrinsik.

Tabel 17. Rangkuman Persentase Kontribusi Masing-Masing Indikator Dalam Faktor Ekstrinsik

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Variasi dalam Latihan	5	889	11400	7,80%
Komunikasi	3	625	11400	5,48%
Sarana dan Prasarana	5	911	11400	7,99%
Hadiah (<i>reward</i>)	3	670	11400	5,88%
Perencanaan latihan	4	862	11400	7,56%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa kontribusi terbesar pada faktor ekstrinsik dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan adalah sarana dan prasarana sebesar 7,99% dari keseluruhan kontribusi faktor intrinsik sebesar 34,71%. Secara keseluruhan kontribusi masing-masing indikator pada faktor ekstrinsik hampir merata dan jarak persentase kontribusi masing-masing indikator tidak begitu jauh. Berikut disajikan diagram batang persentase masing-masing indikator dalam faktor ekstrinsik.



Gambar 8. Diagram Batang Persentase Kontribusi Masing-Masing Indikator Faktor Ekstrinsik.

C. Pembahasan

Olahraga atletik adalah salah satu olahraga yang berat karena olahraga ini membutuhkan komitmen yang sangat tinggi, disiplin, dan rutinitas yang sangat membosankan. Maka dari itu persiapan di usia dini adalah persiapan yang sangat penting bagi atlet atletik. Saat masa inilah yang akan menentukan arah dari pada atlet atletik. Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan latihan di antaranya faktor fisik dan psikis. Kejenuhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan latihan.

Pines & Aronson (Silvar, 2001) mengungkapkan bahwa kejenuhan didefinisikan sebagai kelelahan fisik, emosi dan mental yang terjadi dalam waktu yang panjang atas keterlibatan dengan orang-orang dalam berbagai situasi emosional yang menegangkan. Lebih lanjut kejenuhan dapat didefinisikan suatu kondisi psikologis yang dialami seseorang akibat stres disertai kegagalan meraih harapan yang berlangsung berulang-ulang atau dalam jangka waktu relatif panjang sehingga menimbulkan kecenderungan menarik diri secara psikologis, emosional dan kerap kali secara fisik dari kegiatan tertentu yang selama ini menjadi tumpuan harapannya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor intrinsik memiliki kontribusi yang lebih besar dari pada faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik memiliki kontribusi sebesar 44, 27%. Faktor intrinsik berfungsi karena adanya dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri. Indikator dalam faktor intinsik yang berpengaruh pada tingkat kejenuhan atlet antara

lain yaitu: tekad seta kekuatan dalam diri sendiri, kesadaran pentingnya latihan, kedisiplinan, psikis/mental.

Atlet berusaha untuk semakin meningkatkan kepintarannya, kemampuannya, dan keterampilannya karena hal tersebut akan memberikan kepuasan kepada dirinya. Atlet tidak peduli apakah karena prestasinya nanti akan mendapat pujian, medali, atau hadiah-hadiah lainya atau tidak, yang penting baginya hanyalah kepuasan diri. Atlet dengan motivasi intrinsik biasanya tekun bekerja keras, teratur, dan disiplin dalam menjalani latihan serta tidak menggantungkan dirinya pada orang lain, mempunyai kepribadian yang matang, percaya diri, dan disiplin diri yang matang.

Aktivitas yang dilandasi dengan faktor intrinsik (dalam diri) akan bertahan lebih lama dibandingkan dengan faktor lainnya. Perilaku yang didasari dengan motivasi intrinsik akan bertahan lebih lama, lebih menyenangkan dan lebih meningkatkan gambran diri ketimbang aktivitas yang didasari dengan motivasi ekstrinsik. Oleh karena itu, motivasi intrinsik harus ditumbuhkan pada diri atlet, sebab perilaku yang didasari dengan motivasi intrinsik cenderung lebih giat, lebih gigih, dan relatif menetap dibandingkan perilaku yang didorong dengan motivasi yang bersifat ekstrinsik.

Tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta, pada faktor ekstrinsik yaitu sebesar 44,27% dan faktor ekstrinsik sebesar 34,71%. Faktor ekstrinsik timbul

karena adanya faktor luar yang mempengaruhi dirinya. Pada saat latihan faktor ekstrinsik ternyata sangat berpengaruh pada atlet, faktor ekstrinsik tersebut antara lain: variasi dalam latihan, komunikasi, sarana dan prasarana, hadiah/*reward*, perencanaan latihan berdasarkan kemampuan individu atas kemampuan.

Atlet berpartisipasi dalam aktivitas olahraga tidak didasari dengan kesenangan dan kepuasan, tetapi keterlibatan atlet dalam aktivitas itu didasari oleh keinginan untuk memperoleh sesuatu. Faktor ekstrinsik merupakan keinginan untuk menampilkan suatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar dirinya. Dengan demikian faktor ekstrinsik akan berfungsi manakala ada rangsangan dari luar diri seseorang Misalnya seorang atlet terdorong untuk berprestasi atau berusaha sebaik-baiknya disebabkan karena: (1) menerima hadiah yang dijanjikan kepada atlet bila menang. (2) perlawatan keluar negeri, (3) akan dipuja orang, (4) akan menjadi berita di koran dan TV, (5) ingin mendapat status di masyarakat dan sebagainya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase usaha sebesar 78,98%.
2. Ditinjau dari faktor intrinsik dan ekstrinsik tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan kontribusi sedang dari faktor intrinsik dengan persentase sebesar 44,27% dan kontribusi rendah dari faktor ekstrinsik dengan persentase sebesar 34,71%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian, yaitu:

1. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sebuah masukan bagi pihak guru ataupun pelatih dalam memecahkan masalah tentang usaha mengatasi kejenuhan latihan atlet cabang olahraga Atletik.

2. Harapannya terdapat kerjasama yang baik antara siswa/atlet, guru dan pelatih untuk dapat memperbaiki program latihan agar tidak terjadi kejenuhan.
3. Diharapkan terjalin komunikasi yang lebih baik lagi antara atlet, guru, pelatih dan pengurus sehingga masalah tentang kejenuhan latihan dapat diatasi dengan mudah.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, hal ini disebabkan karena keterbatasan peneliti, yaitu:

1. Pengambilan data ini menggunakan angket tertutup, akan lebih baik lagi seandainya disertai dengan pengambilan data menggunakan angket terbuka atau wawancara.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Penelitian ini hanya membahas besarnya faktor-faktor instrinsik dan ekstrinsik secara deskriptif. Penelitian akan lebih dalam apabila dilakukan dengan analisis untuk mengetahui pengaruh dari faktor-faktor tersebut.
4. Sebenarnya tidak hanya indikator-indikator tersebut yang mendukung, namun karena keterbatasan wawasan, waktu dan biaya maka faktor-faktor tersebut saja yang mampu diungkap melalui penelitian ini.

D. Saran

Sesuai dengan kesimpulan, implikasi dan keterbatasan penelitian di atas, saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta dengan menggunakan metode lain.
3. Bagi guru dan pelatih sangat diharapkan dapat menambah pengetahuan yang berhubungan dengan cabang olahraga atletik, juga meningkatkan profesionalisme sebagai seorang guru dan pelatih.
4. Bagi mahasiswa, agar mahasiswa meningkatkan kemampuan dan penguasaan materi baik teori maupun praktek, meningkatkan kemampuan dalam melatih, sehingga akan terbentuk tenaga pendidik yang profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Anne Nelistya. (2007). *Menjadi Juara Atletik*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Anggun P.W. (2012). *Pengelolaan Kelas Khusus Olahraga di SMP N 1 Kalasan*. Skripsi. Yogyakarta: FIP UNY
- Agus Mahendra. (2010). *Artikel Pokok-Pokok Pikiran Manajemen Kelas Olahraga*. Asdep Penerapan Iptek Keolahragaan Deputy Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Bahagia, Yoyo, dkk. (2000). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Bompa O. Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama Dirjen Mendikdasmen. (2010). *Panduan Pelaksanaan Program Kelas Olahraga*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Endang Rini Sukamti, dkk. (2011). *Mapping Prestasi Atlet Senam DIY*. Jurnal Olahraga Prestasi. Volume 7. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY.
- Freeman, William H. (1989). *Peak When It Count*. Los Altos: Tafnews Press.
- Herlambang, Hendra. (2011). *Pengertian Usaha*. Diakses dari www.bukanhendr-aherlambang.blogspot.co.id, pada tanggal 20 juni 2016, jam 06.09
- Herman Subardjah. (2000). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- IAAF. (2000). *Run! Jump! Throw!*. IAAF.
- IAAF. (2006-2007). *Peraturan Lomba Atletik*. Jakarta: PB PASI.
- Moh. Gilang. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA*. Jakarta: Ganeca Exact.

- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Prmacon Jaya Dinamika.
- Poerwadarminto, W.J.S. (1995). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Saifuddin Azwar. (1998). *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar Offset.
- Silvar, B. (2001). *The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students*. *Journal of Psychology*. Vol. 10. No.2. PP. 21-32. Board of Education of the Republic of Slovenia.
- Sigit Joko. (2012). *Depresi Dalam Olahraga*. blogsains.blogspot.co.id diakses pada tanggal 20 Juni pukul 21.24 WIB.
- Silvar, B. (2001). *The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students*. *Journal of Psychology*. Vol. 10. No.2. PP. 21-32. Board of Education of the Republic of Slovenia.
- Singgih D. Gunarsa. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Singer, Robert N. (1984). *Sustaining Motivation In Sport*. Florida; Sport Consultants International Inc.
- Soegijono. (1997). *Mencari Jati Diri FPOK IKIP*. Yogyakarta: PSO IKIP Yogyakarta.
- Sudibyo Setyobroto. (2002). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukadiyanto.(2002). *Teori dan Metodologi Fisik Melatih Petenis*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNY Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Metode Research*, Yogyakarta: Yayasan Fakultas Psikologi UGM.

- Sutrisno Hadi. (2000). *Metode Research*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Tamsir Riyadi. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK-IKIP.
- Tim. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Depdikbub.
- Tim. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Depdikbub.
- Wafid Muharam. (2010). *Penyajian Data dan Informasi Statistik Keolahragaan*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga RI www.kamusbesar.com
sumber KBBI:3, diakses pada tanggal 20 Juni 2016 pukul 06.25
- Yusuf Hadisasmita & A. Syarifuddin. (1996). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta; Depdikbub

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengantar Validasi

SURAT PENGANTAR VALIDASI

Kepada Yth.

Bapak. Agus Supriyanto, S.Pd.,M.Si.

Dosen Pendidikan Kevelatihan Olahraga FIK UNY

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini selaku dosen pembimbing dari mahasiswa :

Nama : Muhamad Bambang Hermanto

NIM : 12602241001

Program Studi : Pendidikan Kevelatihan Olahraga

Memohon kesediaan Bapak sebagai *expert judgment* dalam mempertimbangkan dan menilai validasi isi pada instrumen penelitian skripsi yang berjudul “ Upaya Mengatasi Kejenuhan Dalam Latihan Atletik Pada Atlet PPLP DIY “

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 8 Januari 2016

Mengetahui

Dosen Pembimbing



Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.

NIP.196210261988121001

Peneliti



Muhamad Bambang Hermanto

NIM.12602241001

Lampiran 1. Surat Keterangan *Expert Judgment* I

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Agus Supriyanto, S.Pd.,M.Si.

Unit Kerja : FIK UNY

Bidang Ahli : Psikologi

Menerangkan bahwa instrumen penelitian tugas akhir saudara :

Nama : Muhamad Bambang Hermanto

NIM : 12602241001

Judul Skripsi : Upaya Mengatasi Kejenuhan Dalam Latihan Atletik Pada Atlet PPLP DIY

Telah memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data.

Yogyakarta, 8 Januari 2016

Yang menerangkan



Agus Supriyanto, S.Pd.,M.Si.

NIP. 198001182002121002

Lampiran 2. Surat Pengantar Validasi

SURAT PENGANTAR VALIDASI

Kepada Yth.

Ibu. Nur Indah Pangastuti, M.Or

Dosen Pendidikan Kevelatihan Olahraga FIK UNY

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini selaku dosen pembimbing dari mahasiswa :

Nama : Muhamad Bambang Hermanto

NIM : 12602241001

Program Studi : Pendidikan Kevelatihan Olahraga

Memohon kesediaan Bapak sebagai *expert judgment* dalam mempertimbangkan dan menilai validasi isi pada instrumen penelitian skripsi yang berjudul “ Upaya Mengatasi Kejenuhan Dalam Latihan Atletik Pada Atlet PPLP DIY “

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 8 Januari 2016

Mengetahui

Dosen Pembimbing



Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.

NIP.196210261988121001

Peneliti



Muhamad Bambang Hermanto

NIM.12602241001

Lampiran 1. Surat Keterangan *Expert Judgment* II

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Indah Pangastuti, M.Or

Unit Kerja : FIK UNY

Bidang Ahli : Psikologi

Menerangkan bahwa instrumen penelitian tugas akhir saudara :

Nama : Muhamad Bambang Hermanto

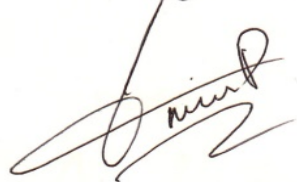
NIM : 12602241001

Judul Skripsi : Upaya Mengatasi Kejenuhan Dalam Latihan Atletik Pada Atlet PPLP DIY

Telah memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data.

Yogyakarta, 8 Januari 2016

Yang menerangkan



Nur Indah Pangastuti, M.Or

NIP. 198304222009122008

Lampiran 3. Surat Ijin Untuk Kepala Sekolah



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 048/UN.34.16/PP/2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

28 Januari 2016.

Yth : Kepala Sekolah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Muhamad Bambang Hermanto.
NIM : 12602241001.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Maret 2016.
Tempat/obyek : Daerah Istimewa Yogyakarta.
Judul Skripsi : Upaya Mengatasi Kejenuhan dalam Latihan Atletik pada Atlet Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) DIY.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 052/UN.34.16/PP/2016. 29 Januari 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.


Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Muhamad Bambang Hermanto.
NIM : 12602241001.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Maret 2016.
Tempat/obyek : Daerah Istimewa Yogyakarta.
Judul Skripsi : Upaya Mengatasi Kejenuhan dalam Latihan Atletik pada Atlet Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) DIY.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :
1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/VI/1/2/2016

Membaca Surat : DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN Nomor : 052/UN.34.16/PP/2016
Tanggal : 29 JANUARI 2016 Perihal : IJIN PENELITIAN/RISET

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : MUHAMAD BAMBANG HERMANTO NIP/NIM : 12602241001
Alamat : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, PKO, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Judul : UPAYA MENGATASI KEJENUHAN DALAM LATIHAN ATLETIK PADA ATLET KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO) DAN ATLET PUSAT PEMBINAAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) DIY
Lokasi : DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
Waktu : 1 FEBRUARI 2016 s/d 1 MEI 2016

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 1 FEBRUARI 2016

A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. WALIKOTA YOGYAKARTA C.Q DINAS PERIJINAN KOTA YOGYAKARTA
3. BUPATI BANTUL C.Q BAPPEDA BANTUL
4. BUPATI SLEMAN C.Q KA. BAKESBANGLINMAS SLEMAN
5. BUPATI GUNUNGKIDUL C.Q KPPTSP GUNUNGKIDUL
6. BUPATI KULON PROGO C.Q KPT KULON PROGO
7. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
8. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
9. YANG BERSANGKUTAN

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Pemerintah Kabupaten Gunungkidul



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
KANTOR PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU

Alamat : Jl. Brigjen. Katamso No.1 Wonosari Telp. 391942 Kode Pos : 55812

SURAT KETERANGAN / IJIN

Nomor : 127/KPTS/II/2016

Membaca : Surat dari SEKRETARIAT DAERAH, Nomor : 070/REG/V/1/2/2016 , hal : Izin Penelitian

Mengingat : 1. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 9 Tahun 1983 tentang Pedoman Pendataan Sumber dan Potensi Daerah;
2. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di lingkungan Departemen Dalam Negeri;
3. Surat Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 38/12/2004 tentang Pemberian Izin Penelitian di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;

Dijijinkan kepada :
Nama : **MUHAMAD BAMBANG HERMANTO NIM : 12602241001**
Fakultas/Instansi : Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi : Jl. Colombo No.1, Depok, Sleman, Yogyakarta
Alamat Rumah : Drono, Tridadi, Sleman, Yogyakarta
Keperluan : Ijin penelitian dengan judul " UPAYA MENGATASI KEJENUHAN DALAM LATIHAN ATLETIK PADA ATLET KHUSUS OLAHRAGA (KKO) DAN ATLET PUSAT PEMBINAAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) DIY "

Lokasi Penelitian : SMP N 1 Playen dan SMP N 1 Ngawen Kab. Gunungkidul
Dosen Pembimbing : Dr. Ria Lumintuarso, M.Si
Waktunya : Mulai tanggal : 11/02/2016 sd. 11/05/2016
Dengan ketentuan :

Terlebih dahulu memenuhi/melaporkan diri kepada Pejabat setempat (Camat, Lurah/Kepala Desa, Kepala Instansi) untuk mendapat petunjuk seperlunya.

1. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
2. Wajib memberi laporan hasil penelitiannya kepada Bupati Gunungkidul (cq. BAPPEDA Kab. Gunungkidul).
3. Ijin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
4. Surat ijin ini dapat diajukan lagi untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
5. Surat ijin ini dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas. Kemudian kepada para Pejabat Pemerintah setempat diharapkan dapat memberikan bantuan seperlunya.

Dikeluarkan di : Wonosari
Pada Tanggal 11 Februari 2016
An. BUPATI GUNUNGKIDUL
KEPALA



Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Gunungkidul (Sebagai Laporan) ;
2. Kepala BAPPEDA Kab. Gunungkidul ;
3. Kepala Kantor KESBANGPOL Kab. Gunungkidul ;
4. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kab. Gunungkidul ;
5. Kepala SMP N 1 Playen Kab. Gunungkidul ;
6. Kepala SMP N 1 Ngawen Kab. Gunungkidul ;
7. Arsip.



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)

Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / Reg / 0477 / S1 / 2016

Menunjuk Surat : Dari : Sekretariat Daerah DIY Nomor : 052/UN.34.16/PP/2016
Tanggal : 01 Februari 2016 Perihal : IJIN PENELITIAN/RISET

Mengingat : a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diizinkan kepada

Nama : **MUHAMAD BAMBANG HERMANTO**
P. T / Alamat : **Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Karangmalang, Sleman, DIY**
NIP/NIM/No. KTP : **12602241001**
Nomor Telp./HP : **085713529297**
Tema/Judul Kegiatan : **UPAYA MENGATASI KEJENUHAN DALAM LATIHAN ATLETIK PADA ATLET KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO) DAN ATLET PUSAT PEMBINAAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) DIY**
Lokasi : **SMP N 1 KRETEK, SMA N 1 SEWON**
Waktu : **05 Februari 2016 s/d 05 Mei 2016**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : B a n t u l
Pada tanggal : 05 Februari 2016



Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Bantul (sebagai laporan)
2. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan Menengah dan Non Formal Kab. Bantul
4. Ka. Dinas Pendidikan Dasar Kab. Bantul
5. Ka. UPT Pengelola Pendidikan Dasar Kecamatan Kretek
6. Ka. SMP Negeri 1 Kretek
7. Ka. SMA Negeri 1 Sewon
8. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY
9. Yang Berangkutan (Pemohon)

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian Pemerintah Kabupaten Sleman

A. FORMULIR ISIAN PERMOHONAN IJIN STUDI PENDAHULUAN / PRA SURVEY / PRA PENELITIAN *)

B SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENYERAHKAN HASIL PENELITIAN / SURVEY / PKL *)

*) Lingkari A atau B yang dipilih

Nomor : 070/481

Kepada Yth.

Ka. Bappeda Kabupaten Sleman

Kami, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Muhammad Bambang Hermanto
2. No. Mahasiswa/NIP/NIM : 12602241001
3. Tingkat (D1/D2/D3/D4/S1/S2/S3) : S1
4. Universitas/Akademi/Lembaga : UMY
5. Dosen Pembimbing : Dr. Ria Lumbantorso, M.Si
6. Alamat Rumah Peneliti : Drono, T. KIDARI, Sleman
7. Nomor Telepon/HP : 081 - 213 - 129 - 297
8. Lokasi Penelitian/Survey : 1 SMP N 2 Tempel 3 SMP 3 Sleman
2 SMP N 1 Kalasan 4 SMA 2 Magelang
9. Judul Penelitian : Upaya Mengatasi kejenuhan Dalam Latihan Atletik Pada Atlet kelas khusus olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan olahraga pelajar (PPLP) DIY

Selanjutnya saya bersedia untuk menyerahkan hasil Penelitian / Survey / PKL berupa 1 (satu) CD format PDF selambatnya 1 (satu) bulan setelah selesai Penelitian / Survey / PKL dilaksanakan.

Sleman, 1 Feb 2016

Yang menyatakan



Muhammad Bambang H
(nama terang)



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
KANTOR KESATUAN BANGSA

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650
Website: www.slemankab.go.id, E-mail: kesbang.sleman@yahoo.com

Sleman, 4 Februari 2016

Nomor : 070 /Kesbang/445 /2016
Hal : Rekomendasi
Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Bappeda
Kabupaten Sleman
di Sleman

REKOMENDASI

Memperhatikan surat :


Dari : Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda
Nomor : 070/Reg/VI/1/2/2016
Tanggal : 1 Februari 2016
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul "UPAYA MENGATASI KEJENUHAN DALAM LATIHAN ATLETIK PADA ATLET KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO) DAN ATLET PUSAT PEMBINAAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) DIY" kepada:

Nama : Muhamad Bambang Hermanto
Alamat Rumah : Drono Tridadi Sleman
No. Telepon : 085713529297
Universitas / Fakultas : UNY / FIK
NIM / NIP : 12602241001
Program Studi : S1
Alamat Universitas : Jl. Colombo Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMPN 2 Tempel, SMPN 1 Kalasan, SMP 3 Sleman dan SMAN 2 Ngaglik
Waktu : 4 Februari - 4 Mei 2016

Yang bersangkutan berkewajiban menghormati dan menaati peraturan serta tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian. Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa


Drs. ARDANI
Pemerintah Tingkat I, IV/b
NIP. 19630511 199103 1 004



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 481 / 2016

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/445/2016
Hal : Rekomendasi Penelitian
Tanggal : 04 Februari 2016

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : MUHAMAD BAMBANG HERMANTO
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 12602241001
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta
Alamat Rumah : Dono Tridadi Sleman
No. Telp / HP : 085713529297
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
**UPAYA MENGATASI KEJENUHAN DALAM LATIHAN ATLETIK PADA
ATLET KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO) DAN ATLET PUSAT
PEMBINAAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) DIY**
Lokasi : SMPN 2 Tempel, SMPN 1 Kalasan, SMPN 3 Sleman & SMAN 2 Ngaglik
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 04 Februari 2016 s/d 05 Mei 2016

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 4 Februari 2016

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris
u.b.

Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan

ERNY MARYATUN, S.IP, MT
Pembina, IV/a
NIP 19770411 100603 2 002

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat se-Kab. Sleman
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan se-Kab. Sleman
6. Ka. SMPN 2 Tempel
7. Ka. SMPN 1 Kalasan
8. Ka. SMPN 3 Kalasan
9. Ka. SMPN 3 Sleman
10. Ka. SMAN 2 Ngaglik



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

Lanjutan Tembusan Surat Izin Penelitian Nomor : 070 / Bappeda / 481 / 2016

11. Dekan FIK UNY
12. Yang Bersangkutan

Lampiran 9. Surat Izin Penelitian Pemerintah Kota Yogyakarta



PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA DINAS PERIZINAN

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515865, 515866, 562682
Fax (0274) 555241

E-MAIL : perizinan@jogjakota.go.id

HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id

WEBSITE : www.perizinan.jogjakota.go.id

SURAT IZIN

NOMOR : 070/0416

0807/34

- Membaca Surat : Dari Surat izin/ Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta
Nomor : 070/REG/v/1/2/2016 Tanggal : 1 Februari 2016
- Mengingat : 1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah;
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 20 tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;
- Dijijinkan Kepada : Nama : MUHAMAD BAMBANG HERMANTO
No. Mhs/ NIM : 12602241001
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta
Penanggungjawab : Dr. Ria Lumintuarso, M.Si
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : UPAYA MENGATASI KEJENUHAN DALAM LATIHAN ATLETIK PADA ATLET PPLP DIY
- Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta
Waktu : 1 Februari 2016 s/d 1 Mei 2016
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan
Pemegang Izin

MUHAMAD BAMBANG
HERMANTO

Dikeluarkan di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 04-01-2016
An. Kepala Dinas Perizinan
Sekretaris



Drs. HARDONO
NIP. 195804101985031013

Tembusan Kepada :

- Yth 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)
2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY
3. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta
4. Kepala SMP Negeri 13 Yogyakarta
5. Kepala SMA Negeri 4 Yogyakarta
6 Yhs

Lampiran 10. Surat Izin Penelitian Pemerintah Kabupaten Kulon Progo



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
BADAN PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU
Unit 1: Jl. Perwakilan No. 1, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611
Unit 2: Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611
Website: bpmpt.kulonprogokab.go.id Email : bpmpt@kulonprogokab.go.id

SURAT KETERANGAN / IZIN

Nomor : 070.2 /00101/II/2016

Memperhatikan : Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor: 070/REG/V/2/2/2016, TANGGAL 1 FEBRUARI 2016, PERIHAL : IZIN PENELITIAN

Mengingat : 1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;
2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 16 Tahun 2012 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah;
4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 73 Tahun 2012 tentang Uraian Tugas Unsur Organisasi Terendah Pada Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu..

Diizinkan kepada : **MUHAMAD BAMBANG HERMANTO**
NIM / NIP : **12602241001**
PT/Instansi : **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Keperluan : **IZIN PENELITIAN**
Judul/Tema : **UPAYA MENGATASI KEJENUHAN DALAM LATIHAN ATLETIK PADA ATLET KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO) DAN ATLET PUSAT PEMBINAAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) DIY**

Lokasi : **SMP N 1 PANJATAN ,SMP N 2 GALUR KABUPATEN KULON PROGO**

Waktu : **01 Februari 2016 s/d 01 Mei 2016**

1. Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
5. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan menjadi tanggung jawab sepenuhnya peneliti
6. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
7. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Ditetapkan di : Wates
Pada Tanggal : 05 Februari 2016

KEPALA
BADAN PENANAMAN MODAL
DAN PERIZINAN TERPADU



AGUNG KURNIAWAN, S.IP., M.Si
Pembina Tk.I ; IV/b
NIP. 19680805 199603 1 005

Tembusan kepada Yth. :

1. Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan)
2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo
3. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo
4. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo
5. Kepala UPTD PAUD Dan DIKDAS Kecamatan Panjatan
6. Kepala UPTD PAUD Dan DIKDAS Kecamatan Galur
7. Kepala SMP N 1 Panjatan
8. Kepala SMP N 2 Galur
9. Yang bersangkutan
10. Arsip

Lampiran 11. Angket Penelitian

Mohon terlebih dahulu mengisi identitas sebagai berikut :

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Sekolah :

Berilah tanda (v) menurut pendapat anda pada pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan alternatif jawaban sebagai berikut :

SS = Sangat Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya harus berlatih atletik dengan sungguh-sungguh.				
2	Saya memilih atletik karena ingin menjadikan atletik sebagai olahraga yang saya gemari.				
3	Saya menyukai atletik dan bercita-cita menjadi atlet atletik yang hebat (sesuai nomor <i>event</i>).				
4	Saya memilih atletik karena ingin berprestasi dan menjadi juara dalam berbagai perlombaan atletik yang diselenggarakan.				
5	Saya memilih atletik karena ingin menjadikan atletik sebagai olahraga yang memasyarakat (disukai banyak orang).				
6	Saya memilih atletik sebagai pelarian dari masalah yang saya hadapi.				
7	Saya memilih atletik karena olahraga yang saya bisa hanyalah atletik.				
8	Berlatih merupakan kebutuhan untuk diri saya.				
9	Saya sadar bahwa latihan yang dilakukan akan menentukan prestasi yang saya capai.				

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
10	Latihan fisik, teknik, dan mental hanya membuat saya merasa capek dan lelah.				
11	Saya kurang memahami tujuan dari latihan yang disusun oleh pelatih.				
12	Saya berlatih atletik dengan datang latihan tepat waktu.				
13	Saya selalu berusaha menyelesaikan program latihan yang diberikan setiap kali latihan.				
14	Saya sering bolos/ jarang berangkat latihan karena saya terkadang merasa bosan dan malas.				
15	Saya sering datang terlambat ketika berlatih atletik.				
16	Kesehatan mental yang bagus membuat saya yakin dan mantap dalam menghadapi perlombaan.				
17	Motivasi yang tinggi dan keinginan untuk menang selalu saya tanamkan dalam diri saya.				
18	Saya percaya bahwa kegelisahan hanya mempengaruhi saya ketika saya sedang dilanda rasa khawatir dan kurang percaya diri.				
19	Bagi saya melatih <i>skill</i> mental adalah sama pentingnya seperti melatih fisik				
20	Menentukan sasaran/ tujuan yang efektif dapat membangun rasa percaya diri saya.				
21	Saya kurang berani dan kurang yakin dengan kemampuan saya sendiri				
22	Menurut saya latihan mental kurang bermanfaat dan kurang membantu dalam menghadapi perlombaan.				
23	Berlatih diluar/ <i>try out</i> dapat mengurangi kejenuhan.				
24	Satu bulan sekali diberikan latihan yang berbeda, misalnya bermain dengan cabang olahraga yang lain.				
25	Program latihan yang disusun oleh pelatih sudah sesuai dengan kebutuhan saya.				
26	Program latihan yang disusun pelatih kurang bervariasi/ monoton.				
27	Saya terkadang merasa jenuh dan bosan dengan program latihan yang diberikan.				
28	Saya sering <i>sharing</i> dengan rekan sesama atlet dan pelatih, ketika sedang menghadapi permasalahan.				
29	Saya sudah melakukan komunikasi yang baik dengan rekan atlet, pelatih dan pengurus PPLP/ KKO.				
30	Saya kurang suka apabila ada yang membicarakan kejelekan saya dibelakang.				

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
31	Saya suka apabila tempat latihan yang saya gunakan nyaman dan aman.				
32	Menurut saya kebersihan dari tempat latihan cukup baik.				
33	Saya setiap harinya menyiapkan alat-alat yang digunakan untuk berlatih bersama dengan pelatih.				
34	Menurut saya standart dari lapangan yang digunakan untuk berlatih kurang memadai.				
35	Menurut saya ketersediaan alat-alat yang digunakan untuk berlatih kurang lengkap.				
36	Hadiah dan bonus kejuaraan yang besar memicu saya untuk rajin berlatih				
37	Pengurus PPLP/ KKO sangat apresiatif terhadap pemberian uang saku/ gaji dan bonus kepada saya				
38	Gaji/ uang saku yang saya terima dari pengurus PPLP/ KKO sering datang tidak tepat waktu.				
39	Beban latihan yang diberikan sudah sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan saya.				
40	Beban latihan berfungsi sebagai suatu stimulus dan mendatangkan respon dari tubuh saya				
41	Perencanaan program latihan yang diberikan tidak sesuai dengan potensi dan bakat saya.				
42	Semua kelompok umur diberikan beban latihan yang sama				

Lampiran 12. Master Data

Rangkuman Persentase Tingkat Usaha Dalam Mengatasi Kejenuhan Latihan

Keterangan	Tingkak Usaha Dalam Mengatasi Kejenuhan									Total
	Faktor Intrinsik				Faktor Ekstrinsik					
	Tekat	Kesadaran	Disiplin	Psikis	Variasi Latihan	Komuni-kasi	Sarpras	Hadiah	Perencanaan Latiahan	
Total Skor	17856	1020	992	1249	889	625	911	670	862	9004
Skor Max	2100	1200	1200	1500	1200	900	1200	900	1200	11400
Persentase (%)	15,67	8,95	8,70	10,96	7,80	5,48	7,99	5,88	7,56	78,98%
Jumlah Persentase per Faktor	44,27 %				34,71%					78,98%

Lampiran 13. Tabel Validitas dsn Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	21	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	21	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.978	.977	42

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Tabel R Product moment (N-1)	Keterangan
VAR00001	137.24	405.090	.706	.423	Valid
VAR00002	137.52	392.062	.895	.423	Valid
VAR00003	137.52	392.062	.895	.423	Valid
VAR00004	137.52	392.062	.895	.423	Valid
VAR00005	137.29	406.414	.640	.423	Valid
VAR00006	137.52	392.062	.895	.423	Valid
VAR00007	137.48	394.962	.780	.423	Valid
VAR00008	137.52	392.062	.895	.423	Valid
VAR00009	137.24	405.090	.706	.423	Valid
VAR00010	137.52	392.062	.895	.423	Valid

VAR00011	137.48	394.962	.780	.423	Valid
VAR00012	137.24	405.090	.706	.423	Valid
VAR00013	137.48	394.962	.780	.423	Valid
VAR00014	137.24	405.090	.706	.423	Valid
VAR00015	137.29	406.414	.640	.423	Valid
VAR00016	137.57	393.357	.873	.423	Valid
VAR00017	137.52	396.262	.753	.423	Valid
VAR00018	137.38	421.848	-.108	.423	Gugur
VAR00019	137.24	405.090	.706	.423	Valid
VAR00020	137.43	413.757	.188	.423	Gugur
VAR00021	137.52	392.062	.895	.423	Valid
VAR00022	137.29	406.414	.640	.423	Valid
VAR00023	137.52	392.062	.895	.423	Valid
VAR00024	137.52	396.262	.753	.423	Valid
VAR00025	137.19	425.662	-.288	.423	Gugur
VAR00026	137.48	394.962	.780	.423	Valid
VAR00027	137.24	405.090	.706	.423	Valid
VAR00028	137.52	392.062	.895	.423	Valid
VAR00029	137.57	393.357	.873	.423	Valid
VAR00030	137.29	406.414	.640	.423	Valid
VAR00031	137.52	392.062	.895	.423	Valid
VAR00032	137.38	423.348	-.181	.423	Gugur
VAR00033	137.24	405.090	.706	.423	Valid
VAR00034	137.29	406.414	.640	.423	Valid
VAR00035	137.52	392.062	.895	.423	Valid
VAR00036	137.52	392.062	.895	.423	Valid
VAR00037	137.52	392.062	.895	.423	Valid
VAR00038	137.29	406.414	.640	.423	Valid
VAR00039	137.52	392.062	.895	.423	Valid
VAR00040	137.52	396.262	.753	.423	Valid
VAR00041	137.24	405.090	.706	.423	Valid
VAR00042	137.29	406.414	.640	.423	Valid

Lampiran 14. Tabel *Product Moment*

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	<u>0.297</u>	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 15. Indikator Tekad serta kekuatan dalam diri sendiri

Berdasarkan dari hasil angket dari indicator Tekad seta kekuatan dalam diri sendiri atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) DIY dapat terlihat atlet yang mengalami persentase tekad yang kuat dan tidak. Berikut hasil perhitungan indicator Tekad serta kekuatan dalam diri sendiri atlet sebagai berikut:

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	Total	N Max
1	Nasya Azzahra	4	4	4	3	3	3	3	24	28
2	Nadia Alya	4	3	4	3	3	4	3	24	28
3	Betrik Liandri Nur Indah	4	4	4	4	3	3	3	25	28
4	Roofiqi Ayu Intani	4	4	4	4	3	3	4	26	28
5	Muh Farel Al-Rasyid	4	3	4	4	4	3	4	26	28
6	Juwita Suryaningrum	4	4	3	4	3	4	3	25	28
7	Ranny Larasati	4	4	3	2	3	2	3	21	28
8	Rena Nurul Khotimah	4	4	3	2	3	4	3	23	28
9	Nisa Bkti Aprilasari	4	4	4	3	4	3	3	25	28
10	Sal,a Safira Damayanti	3	3	2	4	3	3	3	21	28
11	Adelia Putri Febrina	3	3	4	4	3	3	3	23	28
12	Ikhsan Arma Yudha	4	4	4	3	4	4	3	26	28
13	Yoga Katon Bagaskara	4	3	4	3	3	4	3	24	28
14	Devinta Atinun Ramadh	3	3	3	3	3	3	3	21	28
15	Alifa Nur Sabila Hadi	3	3	3	3	3	3	3	21	28
16	Herlina Ramadhani	4	3	3	4	3	3	3	23	28
17	David Satya Pratama	3	3	3	3	3	3	3	21	28
18	Fendi Budi Hermawan	4	3	3	4	3	3	3	23	28
19	Paulus Mila Ferdian Rafi	4	4	4	3	3	4	3	25	28
20	Oki Haryono	4	3	3	3	3	3	3	22	28
21	Deny Setiawan	3	3	3	4	3	3	3	22	28
22	Muhammad Wendi Saputra	4	3	3	3	3	2	3	21	28
23	Prayogo Putro Wibowo	4	3	3	4	3	2	3	22	28
24	Amirul Mustofa	4	3	3	3	3	3	3	22	28
25	Satrio Sawung Sakti	4	3	3	4	3	2	2	21	28
26	Arga Bima Wicaksana	3	3	3	3	3	3	3	21	28
27	Shopian Eko Saputro	3	3	3	4	2	3	4	22	28
28	Devi Kurniasari	4	4	3	3	4	3	3	24	28
29	Shilvia Rizki Puspita	3	4	3	4	3	2	3	22	28
30	Ayu Nimas Puspaningrum	4	4	4	4	4	2	3	25	28

31	Mutia Atma Agita	4	4	3	4	3	2	3	23	28
32	Wina Septiana	3	4	4	4	4	3	3	25	28
33	Isna Afifathun Marfu'ah	4	4	3	4	4	4	3	26	28
34	Angellia Annakke Setiawan	4	4	4	4	3	3	4	26	28
35	Aulia Matin	4	4	4	4	4	4	3	27	28
36	Defi Septiarema	4	3	4	4	3	3	4	25	28
37	Zulaikha Nur Rahmah	4	4	4	4	4	4	1	25	28
38	Acif Setiawan	4	2	3	3	3	4	3	22	28
39	Laila Jamiatul Munawaroh	4	4	4	4	3	4	2	25	28
40	Afrizal Nur Hafiizh	4	2	3	3	3	4	3	22	28
41	Galih Ridho P.	4	3	4	3	3	3	2	22	28
42	Akira Paskah B	4	3	3	3	3	4	3	23	28
43	Tri Santoso	4	3	3	3	3	4	3	23	28
44	Meidzatul Leisyillia Putri	3	3	3	4	3	3	3	22	28
45	Wahyu Melati K.	3	3	3	4	3	3	3	22	28
46	Akhmat Lutfi	4	4	4	4	4	1	1	22	28
47	Lilin Tri Rahayu	4	4	4	4	3	4	2	25	28
48	Bayu Arya Wibisana	4	3	3	3	3	3	3	22	28
49	Muhammad Ridwan	4	4	4	4	3	4	4	27	28
50	Eviana Wijayanti	4	3	3	3	4	4	3	24	28
51	Rizky Eka Septiani	3	3	2	4	4	4	1	21	28
52	Untari Setiyanti	4	3	3	3	3	2	3	21	28
53	Putri Jati S.	4	4	4	4	4	3	4	27	28
54	Safira Artamevia R.A.	4	4	4	4	4	4	3	27	28
55	Vina Antamusa	4	4	4	4	4	4	3	27	28
56	Afdhil Dwiyantha	4	4	4	4	3	3	3	25	28
57	Muhammad Lutfi I.B.	4	4	4	4	4	3	3	26	28
58	Ahmad Rico Erlangga	4	3	4	4	3	4	2	24	28
59	Deny Pangestu	4	3	4	4	3	3	2	23	28
60	Rafi NUR Majid	4	3	3	4	3	3	3	23	28
61	Latief Raihan Rainova	4	3	3	3	3	3	3	22	28
62	Aditya Reza K.	4	3	3	3	4	3	3	23	28
63	Irega Erin Saputri	4	4	3	4	4	3	3	25	28
64	Ria Resti Aprilia I.	4	3	3	3	3	3	3	22	28
65	Nugraheni Cahya Pertiwi	4	4	4	4	3	4	3	26	28
66	Ainulifah Rahmawati	4	3	4	4	4	3	3	25	28
67	Miftahqul Janah	4	3	3	3	4	3	3	23	28
68	Nisa Isti Sabila	4	4	4	4	4	3	3	26	28
69	Fitri Astuti	4	4	4	4	3	3	3	25	28
70	Dimas Mugi Febrianta	4	3	4	4	4	3	3	25	28
71	Dafa Alif Wardana	4	4	4	4	4	4	3	27	28
72	Roy Winata Yetmans	4	4	3	4	4	3	4	26	28

73	Muh. Ikhsan Rizaldi	3	3	3	4	4	4	4	25	28
74	Rika Ayu Wulandari	4	4	3	4	4	4	4	27	28
75	Maria Novelita Dewi	3	4	4	4	4	4	3	26	28
									1786	2100

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Tekad serta kekuatan dalam diri sendiri	7	1786	11400	15,67 %

Lampiran 16. Indikator Kesadaran Pentingnya Latihan

Berdasarkan dari hasil angket dari indikator Kesadaran pentingnya latihan atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) DIY dapat terlihat atlet yang mengalami persentase kesadaran pentingnya latihan yang kuat dan tidak. Berikut hasil perhitungan indicator Kesadaran pentingnya latihan atlet sebagai berikut:

NO	NAMA	8	9	10	11	Total	N Max
1	Nasya Azzahra	4	4	3	3	14	16
2	Nadia Alya	3	4	3	4	14	16
3	Betrik Liandri Nur Indah	4	4	3	3	14	16
4	Roofiqi Ayu Intani	4	4	3	3	14	16
5	Muh Farel Al-Rasyid	4	4	3	3	14	16
6	Juwita Suryaningrum	3	4	4	3	14	16
7	Ranny Larasati	3	4	3	4	14	16
8	Rena Nurul Khotimah	4	4	4	4	16	16
9	Nisa Bkti Aprilasari	3	3	4	3	13	16
10	Sal,a Safira Damayanti	4	3	1	2	10	16
11	Adelia Putri Febrina	3	3	3	3	12	16
12	Ikhsan Arma Yudha	4	4	3	3	14	16
13	Yoga Katon Bagaskara	4	4	1	4	13	16
14	Devinta Atinun Ramadh	3	3	3	3	12	16
15	Alifa Nur Sabila Hadi	3	3	3	3	12	16
16	Herlina Ramadhani	3	4	4	3	14	16
17	David Satya Pratama	3	3	3	3	12	16
18	Fendi Budi Hermawan	4	4	3	3	14	16
19	Paulus Mila Ferdian Rafi	3	4	3	4	14	16
20	Oki Haryono	4	4	4	3	15	16
21	Deny Setiawan	3	4	4	3	14	16

22	Muhammad Wendi Saputra	3	4	3	3	13	16
23	Prayogo Putro Wibowo	4	4	3	3	14	16
24	Amirul Mustofa	2	4	4	4	14	16
25	Satrio Sawung Sakti	3	4	3	3	13	16
26	Arga Bima Wicaksana	3	4	3	3	13	16
27	Shopian Eko Saputro	4	4	4	3	15	16
28	Devi Kurniasari	4	4	3	3	14	16
29	Shilvia Rizki Puspita	3	4	3	3	13	16
30	Ayu Nimas Puspaningrum	4	4	3	3	14	16
31	Mutia Atma Agita	4	4	4	3	15	16
32	Wina Septiana	3	4	3	3	13	16
33	Isna Afifathun Marfu'ah	4	3	4	3	14	16
34	Angellia Annakke Setiawan	3	3	4	3	13	16
35	Aulia Matin	4	4	4	3	15	16
36	Defi Septiarema	2	3	4	3	12	16
37	Zulaikha Nur Rahmah	4	4	4	4	16	16
38	Acif Setiawan	4	4	3	3	14	16
39	Laila Jamiatul Munawaroh	4	4	4	3	15	16
40	Afrizal Nur Hafizh	4	4	4	3	15	16
41	Galih Ridho P.	4	3	3	3	13	16
42	Akira Paskah B	4	3	4	3	14	16
43	Tri Santoso	4	4	4	3	15	16
44	Meidzatul Leisyillia Putri	3	3	3	3	12	16
45	Wahyu Melati K.	3	3	2	3	11	16
46	Akhmat Lutfi	4	4	4	3	15	16
47	Lilin Tri Rahayu	4	4	4	2	14	16
48	Bayu Arya Wibisana	3	3	3	3	12	16
49	Muhammad Ridwan	4	4	4	4	16	16
50	Eviana Wijayanti	4	3	4	2	13	16

51	Rizky Eka Septiani	4	3	1	3	11	16
52	Untari Setiyanti	3	3	3	2	11	16
53	Putri Jati S.	4	4	4	4	16	16
54	Safira Artamevia R.A.	4	4	4	3	15	16
55	Vina Antamusa	4	4	3	3	14	16
56	Afdhil DwiYanta	4	4	3	3	14	16
57	Muhammad Lutfi I.B.	3	3	3	2	11	16
58	Ahmad Rico Erlangga	3	4	4	3	14	16
59	Deny Pangestu	4	4	3	2	13	16
60	Rafi NUR Majid	4	3	3	3	13	16
61	Latief Raihan Rainova	3	3	3	3	12	16
62	Aditya Reza K.	4	3	4	2	13	16
63	Irega Erin Saputri	4	4	3	3	14	16
64	Ria Resti Aprilia I.	4	4	4	3	15	16
65	Nugraheni Cahya Pertiwi	4	4	4	3	15	16
66	Ainulifah Rahmawati	4	4	4	3	15	16
67	Miftahqul Janah	4	3	3	2	12	16
68	Nisa Isti Sabila	3	3	4	3	13	16
69	Fitri Astuti	3	4	4	3	14	16
70	Dimas Mugi Febrianta	3	3	3	3	12	16
71	Dafa Alif Wardana	4	3	4	4	15	16
72	Roy Winata Yetmans	3	4	3	4	14	16
73	Muh. Ikhsan Rizaldi	4	4	3	3	14	16
74	Rika Ayu Wulandari	3	4	4	3	14	16
75	Maria Novelita Dewi	3	4	3	3	13	16
						1020	1200

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Kesadaran pentingnya Latihan	4	1020	11400	8,95 %

Lampiran 17. Indikator Kedisiplinan Atlet

Berdasarkan dari hasil angket dari indikator kedisiplinan latihan atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) DIY dapat terlihat atlet yang memiliki kedisiplinan yang tinggi. Berikut hasil perhitungan indikator kedisiplinan latihan atlet sebagai berikut:

NO	NAMA	12	13	14	15	Total	N Max
1	Nasya Azzahra	4	4	3	3	14	16
2	Nadia Alya	3	4	4	2	13	16
3	Betrik Liandri Nur Indah	4	4	3	3	14	16
4	Roofiqi Ayu Intani	3	3	4	3	13	16
5	Muh Farel Al-Rasyid	4	4	3	3	14	16
6	Juwita Suryaningrum	3	4	3	4	14	16
7	Ranny Larasati	4	4	4	3	15	16
8	Rena Nurul Khotimah	3	4	3	3	13	16
9	Nisa Bkti Aprilasari	4	3	4	4	15	16
10	Sal,a Safira Damayanti	2	2	3	2	9	16
11	Adelia Putri Febrina	2	3	2	2	9	16
12	Ikhsan Arma Yudha	4	3	4	3	14	16
13	Yoga Katon Bagaskara	4	3	4	4	15	16
14	Devinta Atinun Ramadh	3	3	3	3	12	16
15	Alifa Nur Sabila Hadi	3	3	3	3	12	16
16	Herlina Ramadhani	3	3	3	3	12	16
17	David Satya Pratama	3	3	3	3	12	16
18	Fendi Budi Hermawan	4	3	4	3	14	16
19	Paulus Mila Ferdian Rafi	3	4	4	3	14	16
20	Oki Haryono	3	3	3	3	12	16
21	Deny Setiawan	3	3	3	3	12	16

22	Muhammad Wendi Saputra	3	3	3	3	12	16
23	Prayogo Putro Wibowo	3	4	3	4	14	16
24	Amirul Mustofa	4	3	3	4	14	16
25	Satrio Sawung Sakti	3	4	3	4	14	16
26	Arga Bima Wicaksana	3	3	3	3	12	16
27	Shopian Eko Saputro	3	3	3	2	11	16
28	Devi Kurniasari	4	3	3	3	13	16
29	Shilvia Rizki Puspita	4	4	2	3	13	16
30	Ayu Nimas Puspaningrum	4	4	4	4	16	16
31	Mutia Atma Agita	3	4	4	2	13	16
32	Wina Septiana	3	3	2	3	11	16
33	Isna Afifathun Marfu'ah	3	3	3	3	12	16
34	Angellia Annakke Setiawan	4	4	4	3	15	16
35	Aulia Matin	4	4	4	1	13	16
36	Defi Septiarema	3	3	3	2	11	16
37	Zulaikha Nur Rahmah	4	4	1	4	13	16
38	Acif Setiawan	3	4	3	3	13	16
39	Laila Jamiatul Munawaroh	4	4	4	3	15	16
40	Afrizal Nur Hafiizh	3	4	4	3	14	16
41	Galih Ridho P.	4	3	3	3	13	16
42	Akira Paskah B	3	3	4	3	13	16
43	Tri Santoso	3	3	3	3	12	16
44	Meidzatul Leisyillia Putri	3	3	2	1	9	16
45	Wahyu Melati K.	3	4	2	1	10	16
46	Akhmat Lutfi	3	3	3	3	12	16
47	Lilin Tri Rahayu	4	4	3	3	14	16
48	Bayu Arya Wibisana	3	2	3	4	12	16
49	Muhammad Ridwan	4	4	4	4	16	16
50	Eviana Wijayanti	3	3	4	3	13	16

51	Rizky Eka Septiani	4	4	4	4	16	16
52	Untari Setiyanti	3	3	3	4	13	16
53	Putri Jati S.	3	4	4	4	15	16
54	Safira Artamevia R.A.	3	4	4	3	14	16
55	Vina Antamusa	4	3	4	4	15	16
56	Afdhil Dwiyantha	3	4	3	2	12	16
57	Muhammad Lutfi I.B.	4	4	4	3	15	16
58	Ahmad Rico Erlangga	3	3	3	3	12	16
59	Deny Pangestu	4	4	4	3	15	16
60	Rafi NUR Majid	3	3	3	3	12	16
61	Latief Raihan Rainova	4	4	3	3	14	16
62	Aditya Reza K.	3	4	3	3	13	16
63	Irega Erin Saputri	4	4	3	3	14	16
64	Ria Resti Aprilia I.	4	3	4	4	15	16
65	Nugraheni Cahya Pertiwi	3	4	4	3	14	16
66	Ainulifah Rahmawati	3	4	4	3	14	16
67	Miftahqul Janah	3	4	3	3	13	16
68	Nisa Isti Sabila	3	3	3	3	12	16
69	Fitri Astuti	3	4	3	2	12	16
70	Dimas Mugi Febrianta	3	3	4	3	13	16
71	Dafa Alif Wardana	4	4	3	4	15	16
72	Roy Winata Yetmans	4	4	4	4	16	16
73	Muh. Ikhsan Rizaldi	4	4	4	4	16	16
74	Rika Ayu Wulandari	4	4	3	4	15	16
75	Maria Novelita Dewi	3	3	3	3	12	16
						992	1200

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Kedisiplinan Atlet	4	992	11400	8,70 %

Lampiran 18. Indikator Psikis/ Mental Atlet

Berdasarkan dari hasil angket dari indikator Psikis/Mental Atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) DIY dapat terlihat persentase Psikis/ Mental setiap Atlet. Berikut hasil perhitungan indikator psikis/ mental dalam latihan atlet sebagai berikut:

NO	NAMA	16	17	19	21	22	Total	N Max
1	Nasya Azzahra	4	4	4	3	3	18	20
2	Nadia Alya	4	3	2	3	3	15	20
3	Betrik Liandri Nur Indah	4	4	4	3	3	18	20
4	Roofiqi Ayu Intani	3	4	3	3	3	16	20
5	Muh Farel Al-Rasyid	3	4	4	3	3	17	20
6	Juwita Suryaningrum	3	4	4	3	3	17	20
7	Ranny Larasati	3	4	4	3	4	18	20
8	Rena Nurul Khotimah	4	4	4	4	3	19	20
9	Nisa Bkti Aprilasari	4	4	4	2	4	18	20
10	Sal,a Safira Damayanti	3	3	3	2	3	14	20
11	Adelia Putri Febrina	3	3	3	2	3	14	20
12	Ikhsan Arma Yudha	3	3	4	3	3	16	20
13	Yoga Katon Bagaskara	4	4	3	3	3	17	20
14	Devinta Atinun Ramadh	3	3	3	3	3	15	20
15	Alifa Nur Sabila Hadi	3	3	3	3	3	15	20
16	Herlina Ramadhani	4	4	3	2	3	16	20
17	David Satya Pratama	3	3	3	3	3	15	20
18	Fendi Budi Hermawan	3	4	4	3	4	18	20
19	Paulus Mila Ferdian Rafi	4	3	4	3	3	17	20
20	Oki Haryono	3	4	4	3	3	17	20
21	Deny Setiawan	3	3	3	3	3	15	20

22	Muhammad Wendi Saputra	3	4	3	3	3	16	20
23	Prayogo Putro Wibowo	4	4	3	3	4	18	20
24	Amirul Mustofa	4	3	4	4	4	19	20
25	Satrio Sawung Sakti	3	4	3	3	3	16	20
26	Arga Bima Wicaksana	3	4	3	3	3	16	20
27	Shopian Eko Saputro	3	3	4	3	4	17	20
28	Devi Kurniasari	4	4	3	3	4	18	20
29	Shilvia Rizki Puspita	3	4	3	3	3	16	20
30	Ayu Nimas Puspaningrum	4	4	4	2	3	17	20
31	Mutia Atma Agita	4	4	3	2	4	17	20
32	Wina Septiana	4	3	4	3	3	17	20
33	Isna Afifathun Marfu'ah	3	4	3	2	3	15	20
34	Angellia Annakke Setiawan	3	2	2	2	2	11	20
35	Aulia Matin	4	4	4	4	4	20	20
36	Defi Septiarema	4	4	4	3	3	18	20
37	Zulaikha Nur Rahmah	4	4	4	4	4	20	20
38	Acif Setiawan	3	4	3	3	2	15	20
39	Laila Jamiatul Munawaroh	3	4	4	2	2	15	20
40	Afrizal Nur Hafiizh	3	4	3	3	4	17	20
41	Galih Ridho P.	3	4	3	3	2	15	20
42	Akira Paskah B	3	4	3	4	4	18	20
43	Tri Santoso	3	2	3	4	4	16	20
44	Meidzatul Leisyillia Putri	3	4	4	2	2	15	20
45	Wahyu Melati K.	3	4	4	2	2	15	20
46	Akhmat Lutfi	3	4	4	2	3	16	20
47	Lilin Tri Rahayu	4	4	3	2	3	16	20
48	Bayu Arya Wibisana	4	3	4	2	2	15	20
49	Muhammad Ridwan	4	4	4	4	4	20	20
50	Eviana Wijayanti	3	4	3	2	3	15	20

51	Rizky Eka Septiani	4	4	4	4	4	20	20
52	Untari Setiyanti	3	3	3	2	4	15	20
53	Putri Jati S.	4	4	4	3	4	19	20
54	Safira Artamevia R.A.	3	4	3	4	4	18	20
55	Vina Antamusa	4	4	3	4	4	19	20
56	Afdhil Dwiyantha	3	4	3	3	3	16	20
57	Muhammad Lutfi I.B.	2	3	4	3	3	15	20
58	Ahmad Rico Erlangga	4	3	3	3	3	16	20
59	Deny Pangestu	4	4	4	2	3	17	20
60	Rafi NUR Majid	3	4	3	3	3	16	20
61	Latief Raihan Rainova	3	3	2	3	3	14	20
62	Aditya Reza K.	4	3	4	3	4	18	20
63	Irega Erin Saputri	4	4	4	3	4	19	20
64	Ria Resti Aprilia I.	3	3	3	3	4	16	20
65	Nugraheni Cahya Pertiwi	3	4	4	2	2	15	20
66	Ainulifah Rahmawati	4	4	4	3	4	19	20
67	Miftahqul Janah	4	4	3	3	3	17	20
68	Nisa Isti Sabila	4	4	3	3	3	17	20
69	Fitri Astuti	3	4	3	3	3	16	20
70	Dimas Mugi Febrianta	3	4	3	3	3	16	20
71	Dafa Alif Wardana	4	3	4	4	4	19	20
72	Roy Winata Yetmans	3	3	4	3	3	16	20
73	Muh. Ikhsan Rizaldi	3	3	4	3	4	17	20
74	Rika Ayu Wulandari	4	4	4	3	4	19	20
75	Maria Novelita Dewi	3	3	4	3	3	16	20
	Jumlah dan rata-rata						1249	1500

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Psikis atau mental atlet	5	1249	11400	10, 96%

Lampiran 19. Indikator Variasi Dalam Latihan

Berdasarkan dari hasil angket dari indikator variasi dalam latihan atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) DIY dapat terlihat variasi dalam latihan berdasarkan pendapat atlet. Berikut hasil perhitungan indikator variasi dalam sebagai berikut:

NO	NAMA	23	24	26	27	jumlah	n Max
1	Nasya Azzahra	2	2	3	3	10	16
2	Nadia Alya	2	3	4	2	11	16
3	Betrik Liandri Nur Indah	2	2	3	3	10	16
4	Roofiqi Ayu Intani	4	3	3	3	13	16
5	Muh Farel Al-Rasyid	2	4	3	3	12	16
6	Juwita Suryaningrum	3	3	4	2	12	16
7	Ranny Larasati	4	4	3	3	14	16
8	Rena Nurul Khotimah	3	4	2	3	12	16
9	Nisa Bakti Aprilasari	2	2	2	2	8	16
10	Sal,a Safira Damayanti	2	3	2	1	8	16
11	Adelia Putri Febrina	3	4	3	2	12	16
12	Ikhsan Arma Yudha	3	4	4	3	14	16
13	Yoga Katon Bagaskara	3	4	4	2	13	16
14	Devinta Atinun Ramadh	3	3	3	3	12	16
15	Alifa Nur Sabila Hadi	3	3	3	3	12	16
16	Herlina Ramadhani	3	3	3	2	11	16
17	David Satya Pratama	3	3	3	3	12	16
18	Fendi Budi Hermawan	3	3	2	2	10	16
19	Paulus Mila Ferdian Rafi	3	4	3	2	12	16
20	Oki Haryono	3	3	3	3	12	16
21	Deny Setiawan	3	3	3	3	12	16
22	Muhammad Wendi Saputra	3	2	3	3	11	16
23	Prayogo Putro Wibowo	3	3	3	3	12	16
24	Amirul Mustofa	4	4	2	2	12	16
25	Satrio Sawung Sakti	3	3	3	3	12	16
26	Arga Bima Wicaksana	2	2	3	2	9	16
27	Shopian Eko Saputro	4	4	3	3	14	16
28	Devi Kurniasari	3	2	3	3	11	16
29	Shilvia Rizki Puspita	3	2	3	2	10	16
30	Ayu Nimas Puspaningrum	4	3	2	2	11	16
31	Mutia Atma Agita	3	3	2	2	10	16

32	Wina Septiana	3	3	3	2	11	16
33	Isna Afifathun Marfu'ah	2	3	3	3	11	16
34	Angellia Annakke Setiawan	3	2	3	3	11	16
35	Aulia Matin	4	4	4	4	16	16
36	Defi Septiarema	2	3	3	3	11	16
37	Zulaikha Nur Rahmah	4	4	1	1	10	16
38	Acif Setiawan	2	3	3	3	11	16
39	Laila Jamiatul Munawaroh	3	3	3	4	13	16
40	Afrizal Nur Hafiizh	3	3	3	3	12	16
41	Galih Ridho P.	2	3	3	3	11	16
42	Akira Paskah B	3	2	3	3	11	16
43	Tri Santoso	3	3	3	3	12	16
44	Meidzatul Leisyillia Putri	3	3	2	1	9	16
45	Wahyu Melati K.	3	2	2	2	9	16
46	Akhmat Lutfi	3	3	3	3	12	16
47	Lilin Tri Rahayu	3	3	3	3	12	16
48	Bayu Arya Wibisana	2	3	2	3	10	16
49	Muhammad Ridwan	1	4	4	4	13	16
50	Eviana Wijayanti	3	3	4	3	13	16
51	Rizky Eka Septiani	4	4	2	2	12	16
52	Untari Setiyanti	3	3	4	3	13	16
53	Putri Jati S.	4	4	4	4	16	16
54	Safira Artamevia R.A.	3	3	4	3	13	16
55	Vina Antamusa	3	2	3	4	12	16
56	Afdhil Dwiyantha	3	3	3	3	12	16
57	Muhammad Lutfi I.B.	3	2	3	3	11	16
58	Ahmad Rico Erlangga	3	3	3	3	12	16
59	Deny Pangestu	2	3	3	3	11	16
60	Rafi NUR Majid	2	2	3	2	9	16
61	Latief Raihan Rainova	2	2	3	3	10	16
62	Aditya Reza K.	3	4	2	4	13	16
63	Irega Erin Saputri	4	4	2	3	13	16
64	Ria Resti Aprilia I.	4	3	4	3	14	16
65	Nugraheni Cahya Pertiwi	4	3	4	2	13	16
66	Ainulifah Rahmawati	4	2	3	3	12	16
67	Miftahqul Janah	3	3	2	3	11	16
68	Nisa Isti Sabila	3	3	3	3	12	16
69	Fitri Astuti	3	3	3	3	12	16
70	Dimas Mugi Febrianta	4	3	3	3	13	16
71	Dafa Alif Wardana	4	4	3	4	15	16
72	Roy Winata Yetmans	4	3	4	4	15	16
73	Muh. Ikhsan Rizaldi	3	4	4	4	15	16

74	Rika Ayu Wulandari	3	4	4	4	15	16
75	Maria Novelita Dewi	4	3	3	3	13	16
	Jumlah dan rata-rata					889	1200

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Variasi dalam latihan	5	889	11400	7,80 %

Lampiran 20. Indikator Komunikasi dalam Latihan

Berdasarkan dari hasil angket dari indikator Komunikasi dalam Latihan atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) DIY dapat terlihat komunikasi dalam latihan berdasarkan pendapat atlet. Berikut hasil perhitungan indikator Komunikasi dalam Latihan sebagai berikut:

NO	NAMA	28	29	30	jumlah	n Max
1	Nasya Azzahra	4	4	3	11	12
2	Nadia Alya	3	2	2	7	12
3	Betrik Liandri Nur Indah	3	4	3	10	12
4	Roofiqi Ayu Intani	3	3	1	7	12
5	Muh Farel Al-Rasyid	4	4	1	9	12
6	Juwita Suryaningrum	2	3	2	7	12
7	Ranny Larasati	3	3	2	8	12
8	Rena Nurul Khotimah	2	3	2	7	12
9	Nisa Bakti Aprilasari	3	3	2	8	12
10	Sal,a Safira Damayanti	3	3	1	7	12
11	Adelia Putri Febrina	4	3	1	8	12
12	Ikhsan Arma Yudha	2	3	1	6	12
13	Yoga Katon Bagaskara	3	4	2	9	12
14	Devinta Atinun Ramadh	3	3	2	8	12
15	Alifa Nur Sabila Hadi	3	3	2	8	12
16	Herlina Ramadhani	3	3	1	7	12
17	David Satya Pratama	3	3	3	9	12
18	Fendi Budi Hermawan	3	3	1	7	12
19	Paulus Mila Ferdian Rafi	3	3	2	8	12
20	Oki Haryono	3	3	2	8	12
21	Deny Setiawan	2	3	2	7	12
22	Muhammad Wendi Saputra	2	3	2	7	12
23	Prayogo Putro Wibowo	3	3	1	7	12
24	Amirul Mustofa	3	3	1	7	12
25	Satrio Sawung Sakti	3	3	2	8	12
26	Arga Bima Wicaksana	3	3	4	10	12
27	Shopian Eko Saputro	3	3	3	9	12
28	Devi Kurniasari	3	3	1	7	12
29	Shilvia Rizki Puspita	3	3	2	8	12
30	Ayu Nimas Puspaningrum	3	3	1	7	12
31	Mutia Atma Agita	3	4	1	8	12

32	Wina Septiana	3	3	2	8	12
33	Isna Afifathun Marfu'ah	3	3	1	7	12
34	Angellia Annakke Setiawan	3	3	4	10	12
35	Aulia Matin	4	4	1	9	12
36	Defi Septiarema	3	3	4	10	12
37	Zulaikha Nur Rahmah	4	4	1	9	12
38	Acif Setiawan	2	1	4	7	12
39	Laila Jamiatul Munawaroh	3	3	4	10	12
40	Afrizal Nur Hafiizh	4	3	3	10	12
41	Galih Ridho P.	3	3	3	9	12
42	Akira Paskah B	3	3	2	8	12
43	Tri Santoso	3	3	2	8	12
44	Meidzatul Leisyillia Putri	3	3	2	8	12
45	Wahyu Melati K.	3	2	2	7	12
46	Akhmat Lutfi	3	4	1	8	12
47	Lilin Tri Rahayu	4	2	3	9	12
48	Bayu Arya Wibisana	2	3	4	9	12
49	Muhammad Ridwan	4	3	2	9	12
50	Eviana Wijayanti	3	2	4	9	12
51	Rizky Eka Septiani	4	4	1	9	12
52	Untari Setiyanti	3	3	2	8	12
53	Putri Jati S.	4	4	1	9	12
54	Safira Artamevia R.A.	3	3	2	8	12
55	Vina Antamusa	3	3	1	7	12
56	Afdhil Dwiyantha	3	3	2	8	12
57	Muhammad Lutfi I.B.	2	3	1	6	12
58	Ahmad Rico Erlangga	3	3	2	8	12
59	Deny Pangestu	2	4	3	9	12
60	Rafi NUR Majid	3	3	2	8	12
61	Latief Raihan Rainova	2	3	2	7	12
62	Aditya Reza K.	3	4	3	10	12
63	Irega Erin Saputri	4	4	2	10	12
64	Ria Resti Aprilia I.	3	4	2	9	12
65	Nugraheni Cahya Pertiwi	2	4	4	10	12
66	Ainulifah Rahmawati	3	3	1	7	12
67	Miftahqul Janah	3	3	3	9	12
68	Nisa Isti Sabila	3	3	3	9	12
69	Fitri Astuti	3	3	1	7	12
70	Dimas Mugi Febrianta	3	3	2	8	12
71	Dafa Alif Wardana	4	4	4	12	12
72	Roy Winata Yetmans	4	3	3	10	12
73	Muh. Ikhsan Rizaldi	4	4	3	11	12

74	Rika Ayu Wulandari	3	4	3	10	12
75	Maria Novelita Dewi	3	3	2	8	12
	Jumlah dan rata-rata				625	900

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Komunikasi	3	625	11400	5,48 %

Lampiran 21. Indikator Sarana dan Prasarana

Berdasarkan dari hasil angket dari indikator Sarana dan Prasarana latihan atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) DIY dapat terlihat atlet yang mengalami persentase tekat yang kuat dan tidak. Berikut hasil perhitungan indikator Sarana dan Prasarana latihan atlet sebagai berikut:

NO	NAMA	31	33	34	35	jumlah	n Max
1	Nasya Azzahra	4	2	3	3	12	16
2	Nadia Alya	3	3	1	3	10	16
3	Betrik Liandri Nur Indah	4	2	3	3	12	16
4	Roofiqi Ayu Intani	3	3	1	3	10	16
5	Muh Farel Al-Rasyid	4	3	2	3	12	16
6	Juwita Suryaningrum	4	4	3	4	15	16
7	Ranny Larasati	4	3	3	3	13	16
8	Rena Nurul Khotimah	4	3	2	3	12	16
9	Nisa Bkti Aprilasari	4	3	2	1	10	16
10	Sal,a Safira Damayanti	4	3	2	2	11	16
11	Adelia Putri Febrina	4	2	2	3	11	16
12	Ikhsan Arma Yudha	4	4	2	3	13	16
13	Yoga Katon Bagaskara	4	3	3	4	14	16
14	Devinta Atinun Ramadh	3	3	2	3	11	16
15	Alifa Nur Sabila Hadi	4	3	2	3	12	16
16	Herlina Ramadhani	4	3	2	3	12	16
17	David Satya Pratama	3	3	3	3	12	16
18	Fendi Budi Hermawan	4	3	2	3	12	16
19	Paulus Mila Ferdian Rafi	4	3	2	2	11	16
20	Oki Haryono	4	3	3	3	13	16
21	Deny Setiawan	3	3	3	2	11	16
22	Muhammad Wendi Saputra	4	3	3	2	12	16
23	Prayogo Putro Wibowo	4	3	3	3	13	16
24	Amirul Mustofa	4	3	3	3	13	16
25	Satrio Sawung Sakti	4	3	3	3	13	16
26	Arga Bima Wicaksana	3	3	2	2	10	16
27	Shopian Eko Saputro	4	2	3	3	12	16
28	Devi Kurniasari	4	3	3	3	13	16
29	Shilvia Rizki Puspita	3	3	3	3	12	16
30	Ayu Nimas Puspaningrum	4	2	2	2	10	16

31	Mutia Atma Agita	4	2	2	2	10	16
32	Wina Septiana	4	3	2	2	11	16
33	Isna Afifathun Marfu'ah	4	3	2	2	11	16
34	Angellia Annakke Setiawan	4	3	4	3	14	16
35	Aulia Matin	4	4	4	4	16	16
36	Defi Septiarema	4	3	4	3	14	16
37	Zulaikha Nur Rahmah	4	4	4	1	13	16
38	Acif Setiawan	3	3	3	2	11	16
39	Laila Jamiatul Munaw	4	3	3	2	12	16
40	Afrizal Nur Hafiizh	3	3	3	3	12	16
41	Galih Ridho P.	3	3	3	2	11	16
42	Akira Paskah B	4	3	3	3	13	16
43	Tri Santoso	3	3	3	3	12	16
44	Meidzatul Leisyillia Putri	3	3	3	4	13	16
45	Wahyu Melati K.	3	3	2	1	9	16
46	Akhmat Lutfi	4	4	3	3	14	16
47	Lilin Tri Rahayu	3	3	3	3	12	16
48	Bayu Arya Wibisana	4	3	3	3	13	16
49	Muhammad Ridwan	4	4	4	4	16	16
50	Eviana Wijayanti	4	2	3	3	12	16
51	Rizky Eka Septiani	4	4	1	2	11	16
52	Untari Setiyanti	3	2	4	4	13	16
53	Putri Jati S.	4	3	4	3	14	16
54	Safira Artamevia R.A.	3	3	4	4	14	16
55	Vina Antamusa	4	3	2	2	11	16
56	Afdhil Dwiyaanta	4	3	2	1	10	16
57	Muhammad Lutfi I.B.	4	2	3	2	11	16
58	Ahmad Rico Erlangga	3	3	2	2	10	16
59	Deny Pangestu	4	3	1	3	11	16
60	Rafi NUR Majid	3	2	3	3	11	16
61	Latief Raihan Rainova	3	3	3	3	12	16
62	Aditya Reza K.	4	3	2	2	11	16
63	Irega Erin Saputri	4	3	2	3	12	16
64	Ria Resti Aprilia I.	3	3	3	1	10	16
65	Nugraheni Cahya Pertiwi	4	3	4	3	14	16
66	Ainulifah Rahmawati	4	3	3	3	13	16
67	Miftahqul Janah	4	3	1	1	9	16
68	Nisa Isti Sabila	3	3	3	3	12	16
69	Fitri Astuti	3	3	3	3	12	16
70	Dimas Mugi Febrianta	4	3	2	2	11	16
71	Dafa Alif Wardana	4	4	4	3	15	16
72	Roy Winata Yetmans	4	4	3	4	15	16
73	Muh. Ikhsan Rizaldi	4	4	4	4	16	16

74	Rika Ayu Wulandari	4	4	3	3	14	16
75	Maria Novelita Dewi	4	3	3	3	13	16
						911	1200

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Sarana & Prasarana	5	911	11400	7,99 %

Lampiran 22. Indikator Hadiah atau *Reward*

Berdasarkan dari hasil angket dari indikator hadiah atau *reward* dalam latihan atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) DIY dapat terlihat hadiah atau *reward* dalam latihan berdasarkan pendapat atlet. Berikut hasil perhitungan indikator hadiah atau *reward* sebagai berikut:

NO	NAMA	36	37	38	jumlah	n Max
1	Nasya Azzahra	3	2	3	8	12
2	Nadia Alya	3	1	2	6	12
3	Betrik Liandri Nur Indah	3	2	3	8	12
4	Roofiqi Ayu Intani	4	1	2	7	12
5	Muh Farel Al-Rasyid	4	3	3	10	12
6	Juwita Suryaningrum	2	2	3	7	12
7	Ranny Larasati	1	3	3	7	12
8	Rena Nurul Khotimah	3	3	3	9	12
9	Nisa Bakti Aprilasari	4	3	4	11	12
10	Sal,a Safira Damayanti	4	3	2	9	12
11	Adelia Putri Febrina	2	3	3	8	12
12	Ikhsan Arma Yudha	3	2	2	7	12
13	Yoga Katon Bagaskara	3	4	3	10	12
14	Devinta Atinun Ramadh	2	3	2	7	12
15	Alifa Nur Sabila Hadi	2	2	2	6	12
16	Herlina Ramadhani	4	3	3	10	12
17	David Satya Pratama	3	3	3	9	12
18	Fendi Budi Hermawan	4	4	4	12	12
19	Paulus Mila Ferdian Rafi	3	3	2	8	12
20	Oki Haryono	3	3	3	9	12
21	Deny Setiawan	3	3	3	9	12
22	Muhammad Wendi Saputra	3	2	3	8	12
23	Prayogo Putro Wibowo	4	4	3	11	12
24	Amirul Mustofa	4	4	3	11	12
25	Satrio Sawung Sakti	4	4	3	11	12
26	Arga Bima Wicaksana	3	2	3	8	12
27	Shopian Eko Saputro	4	3	3	10	12
28	Devi Kurniasari	3	4	3	10	12
29	Shilvia Rizki Puspita	4	4	3	11	12
30	Ayu Nimas Puspaningrum	4	2	3	9	12
31	Mutia Atma Agita	4	2	3	9	12

32	Wina Septiana	3	2	3	8	12
33	Isna Afifathun Marfu'ah	2	2	3	7	12
34	Angellia Annakke Setiawan	4	2	1	7	12
35	Aulia Matin	4	4	4	12	12
36	Defi Septiarema	4	2	1	7	12
37	Zulaikha Nur Rahmah	4	2	1	7	12
38	Acif Setiawan	3	2	2	7	12
39	Laila Jamiatul Munawaroh	3	3	2	8	12
40	Afrizal Nur Hafiizh	2	2	3	7	12
41	Galih Ridho P.	3	2	2	7	12
42	Akira Paskah B	3	2	3	8	12
43	Tri Santoso	3	3	3	9	12
44	Meidzatul Leisyillia Putri	3	4	2	9	12
45	Wahyu Melati K.	3	4	2	9	12
46	Akhmat Lutfi	3	3	3	9	12
47	Lilin Tri Rahayu	3	3	3	9	12
48	Bayu Arya Wibisana	4	3	3	10	12
49	Muhammad Ridwan	4	4	4	12	12
50	Eviana Wijayanti	2	3	2	7	12
51	Rizky Eka Septiani	3	3	4	10	12
52	Untari Setiyanti	4	3	3	10	12
53	Putri Jati S.	4	3	3	10	12
54	Safira Artamevia R.A.	4	3	3	10	12
55	Vina Antamusa	4	3	2	9	12
56	Afdhil Dwiyantha	4	3	3	10	12
57	Muhammad Lutfi I.B.	3	3	3	9	12
58	Ahmad Rico Erlangga	3	3	3	9	12
59	Deny Pangestu	4	3	3	10	12
60	Rafi NUR Majid	3	3	3	9	12
61	Latief Raihan Rainova	2	2	3	7	12
62	Aditya Reza K.	3	2	2	7	12
63	Irega Erin Saputri	4	4	1	9	12
64	Ria Resti Aprilia I.	4	4	3	11	12
65	Nugraheni Cahya Pertiwi	3	4	1	8	12
66	Ainulifah Rahmawati	4	3	3	10	12
67	Miftahqul Janah	2	2	2	6	12
68	Nisa Isti Sabila	3	3	3	9	12
69	Fitri Astuti	3	3	3	9	12
70	Dimas Mugi Febrianta	3	3	3	9	12
71	Dafa Alif Wardana	4	4	4	12	12
72	Roy Winata Yetmans	4	4	4	12	12
73	Muh. Ikhsan Rizaldi	4	4	4	12	12

74	Rika Ayu Wulandari	4	3	4	11	12
75	Maria Novelita Dewi	3	3	2	8	12
	Jumlah dan rata-rata				670	900

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Hadiah/ <i>Reward</i>	3	670	11400	5,88%

Lampiran 23. Indikator Perencanaan Latihan Berdasarkan Individu Atas Kemampuan

Berdasarkan dari hasil angket dari indikator Perencanaan latihan berdasarkan individu atas kemampuan dalam latihan atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) DIY dapat Perencanaan latihan berdasarkan individu atas kemampuan berdasarkan pendapat atlet. Berikut hasil perhitungan indikator variasi dalam sebagai berikut:

NO	NAMA	39	40	41	42	jumlah	n Max
1	Nasya Azzahra	3	4	3	3	13	16
2	Nadia Alya	3	3	3	2	11	16
3	Betrik Liandri Nur Indah	3	4	3	3	13	16
4	Roofiqi Ayu Intani	3	3	3	2	11	16
5	Muh Farel Al-Rasyid	3	3	3	3	12	16
6	Juwita Suryaningrum	1	2	4	2	9	16
7	Ranny Larasati	4	4	4	3	15	16
8	Rena Nurul Khotimah	4	4	2	2	12	16
9	Nisa Bkti Aprilasari	2	3	3	2	10	16
10	Sal,a Safira Damayanti	3	4	2	1	10	16
11	Adelia Putri Febrina	3	3	3	2	11	16
12	Ikhsan Arma Yudha	4	3	3	1	11	16
13	Yoga Katon Bagaskara	3	3	1	2	9	16
14	Devinta Atinun Ramadh	3	3	3	3	12	16
15	Alifa Nur Sabila Hadi	3	3	3	3	12	16
16	Herlina Ramadhani	3	3	3	3	12	16
17	David Satya Pratama	3	3	3	2	11	16
18	Fendi Budi Hermawan	2	3	3	2	10	16
19	Paulus Mila Ferdian Rafi	4	3	3	2	12	16
20	Oki Haryono	3	3	3	3	12	16
21	Deny Setiawan	3	3	3	2	11	16
22	Muhammad Wendi S	3	3	3	2	11	16
23	Prayogo Putro Wibowo	3	4	3	2	12	16
24	Amirul Mustofa	4	4	4	1	13	16
25	Satrio Sawung Sakti	3	4	3	1	11	16
26	Arga Bima Wicaksana	1	2	2	2	7	16
27	Shopian Eko Saputro	3	4	4	3	14	16
28	Devi Kurniasari	3	3	3	2	11	16
29	Shilvia Rizki Puspita	3	3	3	2	11	16
30	Ayu Nimas Puspaningrum	4	4	3	2	13	16

31	Mutia Atma Agita	3	3	3	1	10	16
NO	NAMA	39	40	41	42	jumlah	n Max
32	Wina Septiana	3	3	3	2	11	16
33	Isna Afifathun Marfu'ah	3	3	3	2	11	16
34	Angellia Annakke	3	3	2	2	10	16
35	Aulia Matin	4	4	4	1	13	16
36	Defi Septiarema	3	3	3	4	13	16
37	Zulaikha Nur Rahmah	4	4	4	4	16	16
38	Acif Setiawan	4	3	2	2	11	16
39	Laila Jamiatul M	2	3	2	2	9	16
40	Afrizal Nur Hafiizh	3	3	2	3	11	16
41	Galih Ridho P.	4	3	2	1	10	16
42	Akira Paskah B	3	3	3	2	11	16
43	Tri Santoso	3	3	3	3	12	16
44	Meidzatul Leisyillia Putri	3	3	2	3	11	16
45	Wahyu Melati K.	3	3	2	3	11	16
46	Akhmat Lutfi	3	2	2	1	8	16
47	Lilin Tri Rahayu	3	3	3	1	10	16
48	Bayu Arya Wibisana	3	3	2	2	10	16
49	Muhammad Ridwan	4	4	4	1	13	16
50	Eviana Wijayanti	4	4	3	2	13	16
51	Rizky Eka Septiani	4	4	4	2	14	16
52	Untari Setiyanti	3	3	3	2	11	16
53	Putri Jati S.	3	3	4	2	12	16
54	Safira Artamevia R.A.	3	3	4	2	12	16
55	Vina Antamusa	3	3	3	2	11	16
56	Afdhil Dwiyantha	3	3	3	3	12	16
57	Muhammad Lutfi I.B.	3	2	2	1	8	16
58	Ahmad Rico Erlangga	3	3	3	3	12	16
59	Deny Pangestu	3	3	1	1	8	16
60	Rafi NUR Majid	3	3	3	2	11	16
61	Latief Raihan Rainova	3	3	3	3	12	16
62	Aditya Reza K.	2	4	2	3	11	16
63	Irega Erin Saputri	4	3	3	4	14	16
64	Ria Resti Aprilia I.	3	3	4	2	12	16
65	Nugraheni Cahya Pertiwi	4	3	4	1	12	16
66	Ainulifah Rahmawati	2	3	3	3	11	16
67	Miftahqul Janah	2	3	1	2	8	16
68	Nisa Isti Sabila	3	3	3	2	11	16
69	Fitri Astuti	3	3	4	2	12	16
70	Dimas Mugi Febrianta	3	4	3	3	13	16
71	Dafa Alif Wardana	4	4	3	4	15	16
72	Roy Winata Yetmans	3	4	3	4	14	16

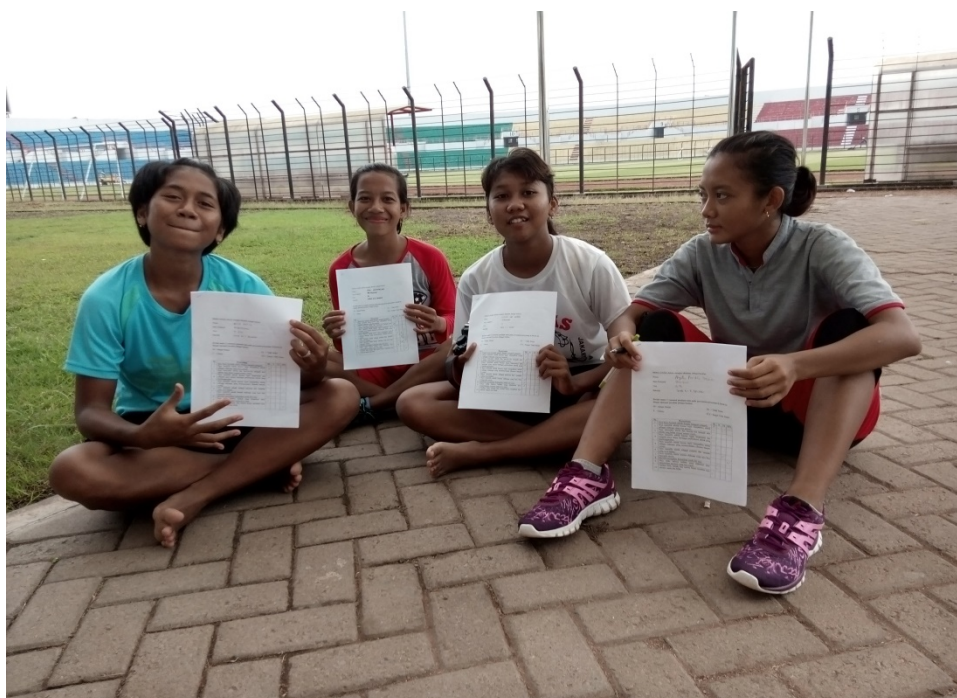
73	Muh. Ikhsan Rizaldi	3	4	3	4	14	16
74	Rika Ayu Wulandari	3	4	4	4	15	16
NO	NAMA	39	40	41	42	jumlah	n Max
75	Maria Novelita Dewi	3	3	2	3	11	16
	Jumlah dan rata-rata					862	1200

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Perencanaan Latihan	4	862	11400	7,56%

Lampiran 23. Dokumentasi Penelitian



gambar 1. Siswa SMA N I Sewon



Gambar 2. Pengambilan Data di SMA N I Sewon



Gambar 3. Pengambilan Data di SMP N I Playen



gambar 4. Pengambilan Data di SMP N I Playen didampingi Pelatih Atletik



Gambar 5. Suasana Pengambilan Data di Playen



Gambar 6. Pengambilan Data di SMP N 13 Yogyakarta Didampingi Pelatih Atletik



Gambar 7. Lokasi Penelitian di SMP N 2 Galur



Gambar 8. Pengambilan Data di SMP N 2 Galur Didampingi Pelatih Atletik



Gambar 9. Suasana Pengambilan Data Penelitian



Gambar 10. Suasana Pengambilan Data Penelitian